

The Finnish Powerlifting Magazine

VOIMANOSTAJA

Nro 4 - 2012



World Classic Powerlifting Cup 2012, Tukholma

Miika Antti-Roiko
- Elämäntapana urheilu

JOHANNA KANKUS
CLASSIC POWERLIFTING MM-1

Penkin EM-kisat, Terni

Penkin MM-kisat, Pilsen

**Veteraanien voimaston
EM-kisat, Pilsen**

METAL
SINCE 1997
MADE IN FINLAND
GOMETAL.COM

KAIKKI MITÄ VOIMANOSTAJA TARVITSEE!

VARUSTEET, VAATTEET, TELINEET JA VÄLINEET

shop.gym@gometal.com
puh. 045 341 2244



Teemu Leppänen

VOIMANOSTOLIITON VOIMASSA OLEVALLA LISENSSILLA TARJOUKSIA!



Suomen Voimanostoliiton TIEDOTE

Suomen Voimanostoliitto järjestää vuonna 2012 jäsenseuroille kilpailun uusien lisenssinostajien tuomiseksi lajin pariin. Kilpailua tukevat Voimapuoti, Metal ja Fillari Center, ja parhaat jäsen-seurat palkitaan edellä mainittujen yritysten lahjakorteilla. Kilpailun tarkoitus on kannustaa jäsenseuroja aktiiviseen työhön uusien lisenssinostajien hankkimiseksi lajimme pariin.

Palkintoina jaetaan 1.000 euron arvosta lahjakortteja seuraavasti:

1. 400 € 2. 250 € 3. 150 € 4. 100 € 5. 100 €

Kilpailun tarkemmat säännöt ja palkintojenjakoperusteet julkaistaan liiton nettisivuilla. Kysymykset nostajahankintakilpailua koskien voi esittää Antti Avanteelle, antti.avanne@gmail.com, puh. 050 3477 929.



Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ

- Kivesten surkastuminen
- Lisääntynyt seksuaalinen halukkuus (käytön aikana)
- Impotenssi (käytön loputtua)
- Eturauhasen liikakasvu
- Eturauhassyöpä
- Rintojen suurentuminen

YHTEISET HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISILLA

- Sydän ja verisuonet**
 - Sydänlihaskasvut
 - Veritulpat
 - HDL-kolesterolin väheneminen
 - Rytmihäiriöt
- Iho**
 - Kallisuuntuminen
 - Akne
 - Ihon turvotus
 - Striat ("raskausarvet")

- Maksa**
 - Maksasoluvaurio
 - Keltaisuus
 - Hyvänlaatuiset kasvaimet
 - Pahanlaatuiset kasvaimet

- Psykye**
 - Mielialavaihtelut
 - Ahdistuneisuus
 - Aggressiivisuus
 - Masentuneisuus
 - Unihäiriöt
 - Psykoosi

- Muuta**
 - Kasvun pysähtyminen
 - Päänsärky
 - Suurentunut urheiluvammojen riski
 - Heikentynyt elimistön immuunivaste
 - Epästeriilien neurolojen välittämät infektiot

dopinglinkki.fi
Tarinoita vahvempaa

Dopinglinkin neuvontapalvelussa voit kysyä kuntoilijoiden dopingaineiden käytöstä. Kysymykset voivat liittyä omaan, läheisesi tai asiakkaasi dopingaineiden käyttöön. Nimettöminä lähetettävään kysymykseen vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat. Lisäksi Dopinglinkin tietopankista löytyy tutkittua tietoa dopingaineista ja käytön motiiveista. Palvelu on maksuton ja sen tuottaa A-klinikkasäätiö.

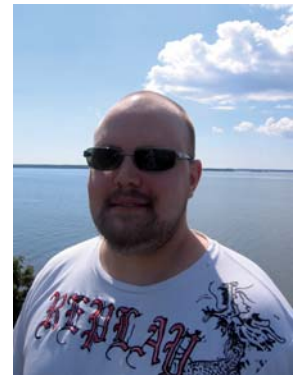
Näyttää vahvasti siltä, että raakakisat ovat tulleet voimanostoon jäädäkseen. Tänä vuonna on ollut ilo seurata RAW SM-kisojen osanottolistoja, ensinnäkin huikea määrä nostajia on lähtenyt kamppailemaan mitaleista ja toiseksi mukaan on tullut ilahduttava määrä uusia nostajia. Samalla kamppailu mitaleista on ollut kovaa ja tulokset erittäin laadukkaita. Toivottavasti tämä trendi jatkuu ja raakakisat säilyttävät suosionsa myös tulevina vuosina. Nostajien kannalta on hienoa, että niille jotka eivät halua käyttää varusteita tai kokevat raakanostamisen mukavammaksi on mahdollisuus kisata ilman varusteita SM-tasolla. Kolikon kääntöpuolella on toki se, että raakakisojen suosio vähentää osanottoa varustekisoista. Yksinkertaisesti kaikkiin kisoihin ei pysty valmistautumaan kunnolla jos SM-kisojen lisäksi osallistuu vaikkapa EM/MM-kisoihin. Varustenostaminen vaatii kuitenkin varusteharjoituksia melko paljon.

Monesti on puhuttu siitä, että varusteet pitäisi kieltää että oltaisiin samalla viivalla kisoissa. Aina kuulee, että: ”tuo saa paidasta niin paljon etua ja mä en saa kuin kympin.” Tai sitten vedotaan taloudelliseen puoleen, varusteet ovat kalliita ja maksimihyödyn saadakseen niitä tulee hankkia aika ajoin uusia – jopa useita samaan kisaan. Totuus on mielestäni kuitenkin se, että oli kyse sitten varustekisasta tai raakakisasta niin korkeimmalle korokkeelle nousee se joka on nostanut eniten rautaa ylös. Ei se joka saa parhaimman hyödyn varusteista tai kenellä on paksuin lompakko, vaan se kuka on päivän vahvin.

Oli ilo nähdä kuinka suuren suosion kevään raakakisat tosiaan saivat, myös suomalaisten hieno menestys raakavoimanoston maailmancupissa oli ilahduttavaa! Toivon, että raakakisojen suosio jatkuu myös tulevina vuosina ja nämä kaksi nostotapaa löytävät yhteisen polun, jotta ne jotka haluavat kisata sekä varusteilla että raakana pystyvät siihen ja ne jotka haluavat keskittyä vain toiseen tekevät niin. Toivon tulevaisuuden näyttävän, että molemmissa nostomuodoissa on tasokkaat ja väkirikkaat SM-kisat sekä yleisöä ihastelemassa hienoa lajiamme!

Lopuksi oikein paljon onnea kaikille tänä vuonna niin varuste- kuin raakakisoissa mitaleja saaneille ja paljon treeni-intoa syksyille! Nähdään kisoissa!

Heikki Virtanen
päätoimittaja



Taktikoinnilla ratkaistaan kilpailuja

Sihteerin pääkirjoitus

Suomalaiset ovat voittaneet maailmalla lukuisia mestaruuksia ja sievoisen tukun arvokisamitaleita – kiitos kovien urheilijoidemme. Menestyksen takaa löytyy monia selittäviä tekijöitä, yksi ja yllättävän usein on viisas taktikointi.

Taktiikasta tai taktikoimattomuudesta johtuen on kilpailuissa tullut myös takkiin, joskus katkeralla tavalla. Viittaamme joko kintaalla koko taktikoinnille, koska emme tunne taktikoinnin arvoa tai sitten olemme vain aivan liian jääräpäisiä pitäyty-mään suunnitelmisamme nostaa etukäteen päätetyt raudat. Seuraukset ovat karut: SM-kullan menetykset, josta MM-kulta on mennyt sivusuun. Pahimmillaan vuoden kova ja määrätietoinen harjoittelu on muuttanut yhdessä kisassa, hetkessä, aivan kisan viime hetkillä.

Kultainen voimanostohistoriamme opettaa, että taktiikalla on voimanostossa tärkeä asema. Pelkkä puhdas voima ei ratkaise kisoja. Tämän pääkirjoituksen tarkoituksena on herättää keskustelua tärkeästä aiheesta, kiinnostusta taktikointiin. Samalla haluan rohkaista kilpailijoita ja huoltajia pohtimaan taktikoinnin merkityksiä.

Taktikointi nousi ratkaisevaksi kilpailuaseeksi, kun voimanostossa siirryttiin round-systeemiin joskus 80-luvun puolivälin paikkeilla. Taktikoinnin merkitys on sittemmin vain vahvistunut. Esimerkiksi aloituspainoja saa muuttaa vielä hetki ennen nostamista. Mitä tiukempi kisa, sitä tärkeämpää on taktikointi. Kisa voidaan voittaa vaa'alla, samalla raudalla joka

on nostettu aiemmin kuin kilpakumppani tai vaikkapa vain puolella kilolla.

Vanhan liiton ajan yksi legendaarisimpia kisoja on sarjan 90 kg voittokamppailu Sotkamon 1993 SM-kisoissa. Kisan voitto perustui loistavaan ja muut kilpailijat ällikällä lyöneeseen taktikointiin. Peräti neljällä nostajalla oli maastanoston alkaessa täydet mahdollisuudet voittaa sarjan 90 kg Suomenmestaruus. Kisaa toisen kierroksen jälkeen johtanut henkilö meni häviämään kullaan. Huolimatta siitä, että hän oli selvästi kovempi vetäjä kuin kisan voittanut voimanostaja. ”Kukaan ei tajunnut mitä tapahtui. Jätin toisen vedon vetämättä, säästin voimia rautaan mikä oli pakko vetää”, kertoi SM-kultamitalisti Jari Tähtinen. Kilpakumppani kävi vetämässä toisella nostolla 310 kg. Veto näytti jo raskaalta. Jälkeenpäin ajateltuna kakkosveto oli täysin turhaa voimien tuhlausta sillä kyseinen henkilö oli johdossa jo ensimmäisen kierroksen vedolla. Tuleva SM-kultamitalisti korotti kakkosrautaa, jonka hän oli siis jättänyt toisella kierroksella vetämättä, mutta vain 2,5 kilolla. Tähtinen asteli lavalle ja tarttui tankoon. Sitten alkoi keho täristä, jalat löivät loukkua, ja näytti sille, että tuleeko vai ei. Veto oli erittäin tiukkaa, mutta ylös saakka ne raudat lopulta vain hinautuivat. Samalla hän meni johtoon. Kovempi kilpakumppani asteli vetämään viimeistä rautaa, vaadittua 312,5 kiloa. Hän ei kuitenkaan saanut enää rautaa aivan ylös saakka, koska voimat olivat turhaan kadonneet jo kakkosvetoon. Näin selvästi kovempi maastanostaja jäi kakkoseksi, kiitos loistavan taktikoinnin.

Voimanostohistoria tuntee lukemattomia kilpailuja, joissa arvokisan voitto on ratkaistu ”korotuslappupeliillä”, niin MM-, EM- kuin SM-kisoissa. Hyvällä taktikoinnilla tarkoitetaan oikeaa rautaa, joka on nostettu ylös. Se voi tarkoittaa myös vedätettyä väärää rautaa, joka kilpakumppanilla ei aivan ole noussut ylös saakka. Kyse ei ole siis vain korotuksien kyselyistä ja lappujen viemisestä vaan jostain suuremmasta. Hyviä ja opettavaisia tarinoita riittää melkein kisasta kuin kisasta ja vuodesta toiseen, kun niistä vain halua ottaa oppia.

Osa kisoista voidaan ratkaista jo ennen ensimmäistäkin nostoa, puntarilla. Erään legendan mukaan urheilija ei olisi jaksanut ottaa puntarilla alushousuja pois. Ajatuksena lienee ollut, että ei kisa ainakaan parista sadasta grammasta kiinni jää. Kisassa kun nostetaan kuitenkin satoja kiloa. Kisan jälkeinen karvaan kalkin maistelu todisti tuon väittämän vääräksi. Yllätykseksi voiton avaimet olivat tarjolla jo puntarilla, ei omassa käsissä siellä kisalavalla.

Taktikoinnin idea lähtee liikkeelle ajatuksesta, jonka mukaan omaa sijoitusta voi ratkaisevasti parantaa hyvän taktikoinnin avulla. Kisaa tai mitaleita ei voita välttämättä se, joka on vahvin vaan joka on paras kilpailija, fiksuin.

Onnistunut taktikointi perustuu voimanostosaäntöjen tuntemukseen. Säännöt ohjaavat kilpataktikointia.

Jokainen kilpailu on kuitenkin ainutlaatuinen, lähtökohdiltaan erilainen, sillä kilpailijan kehon paino

ja arpanumero vaihtelevat. Kilpailussa on myös toinen puoli, kilpakumppanit. Kilpailustahan ei ole kysymys, jos kisassa ei ole kuin yksi osanottaja. Myös kilpakumppaneiden lähtökohdat vaihtelevat. Kisassa kisataan muita kilpailijoita eikä itseä vastaan. Kilpailu ei ole tyhjiö, jossa muiden toiminta ei vaikuttaisi omaan nostamiseen millään tavalla. Kilpailu tapahtuu suhteessa muihin urheilijoihin. Siksi taktiikasta vastaavan on tärkeä seurata kaikkia kilpakumppaneita.

Kilpailijan sijoittumiseen vaikuttavien tekijöiden tietäminen on edellytys hyvän kisataktiikan rakentamiselle. Perusasioista tunnetuin on se, että kisan voittoa se, joka nostaa kovimmat kilot. Mainittakoon, että Jarmo Virtanen oli voittaessaan yhdeksän kertaa voimanoston maailmanmestaruuden aina niin ylivoimainen, että taktikointiin ei juuri tarvinnut paneutua – vaikka mestari hän silläkin alueella oli.

Toinen edellytys hyvän kisataktiikan rakentamiselle ei ole enää niin itsestään selvää: jos nostajat saavat saman tuloksen, kevyempi voittoa. On siis tärkeää ymmärtää mitä rautoja kannattaa tankoon lastauttaa. Tankoon ei kannata turhaan kasata liikaa rautaa vaikka painot ehkä nousisivatkin kevyesti. Samalla tuloksella on voitettu useita mestaruuksia. Kilpailullisesti yksi jännittävimmistä hetkistä nähtiin tänä vuonna Ylitorniolla. Sanna Apuli voitti naisten sarjan 52 kg Suomenmestaruuden samalla tuloksella, jolla voitettiin myös hopeaa ja pronssia. Kevyemmällä kehonpainolla voittaminen on toiseksi tyypillisin tapa voittoa mestaruus. Siihen riittää vielä taktikoinnin perustuntemus, kunhan taktikoijat ovat vain hereillä.

Kolmas säännöstä löytyvä perusasia on seuraava: mikäli urheilijat nostavat saman tuloksen ja vielä painavat saman verran, niin kisan voittoa se, joka on ensiksi nostanut raudat. Tähän perusasiaan perustuen Marcela Sandvik voitti penkiltä pronssisen lajimitalin voimanoston World Cup-kisassa Ruotsissa 2012.

Varsinaiseen taktiikkaan vaikuttavat monet muutkin seikat, jotka säännöistä kannattaa poimia ennen varsinaista soveltamista. Yksi seikka, joka samalla rajaa ja antaa mahdollisuuksia taktikoida sekä tekee taktikoinnista mielenkiintoisen, on korotuslapujen määrä. Penkkikisassa niitä on viisi ja voimanostokisassa 11. Korotuslapuilla kun voi muuttaa rautoja, aloitusrautaa kerran ja viimeistä rautaa kahdesti.

Toinen seikka, joka lisää taktikoinnin mahdollisuuksia on aika, missä ajassa on ensimmäisistä raudoista lopullisesti tehtävä päätöksiä. Aloitusrautaa voi muuttaa tilanteesta riippuen kolme minuuttia ennen ryhmän alkua tai kolme nostajaa ennen edellisen ryhmän loppua. Aloitusraudan muuttamisen mahdollisuus lisää mahdollisuuksia taktikoida. On paljon esimerkkejä, joiden mukaan jo ensimmäisen kieroksen nostolla on viety mestaruuksia. Siksi tähän mahdollisuuteen ei kannata suhtautua välinpitämättömästi.

Kolmas seikka on arpanumero. Se kenellä on pienempi arpanumero, menee nostamaan ensin – jos nostajilla on sama rauta tangossa. Suuremman arpanumeron omaava pääsee nostamaan ”takaa”, siis jälkeempään. Näin hänellä on etu puolella, jonka turvin hän tietää tarkalleen mikä rauta pitää nostaa voitakseen.

Neljäs seikka on vielä haastavampi osa taktiikkaa: jatkuva kilpailutilanteen ja korotuksien seuraaminen sekä niistä ilmoittaminen. Korotuksen tekemiseen on aikaa yksi minuutti. Kolmannella kieroksella on tarkkailtava, jos haluaa tai pitää vielä viime hetkellä muuttaa rautaa, hetkeä juuri ennen kuin kuuluttaja aikoo kuuluttaa nostajan nostamaan. Jos korotuslapu jätetään ensimmäisellä tai toisella kieroksella esimerkiksi kolme sekuntia myöhässä, tulee raudaksi edellisestä noston onnistumisen jälkeen 2,5 kg lisää tai epäonnistumisen jälkeen sama rauta. Taktikoinnissa on kyse sekunneista tajuta mikä on kisatilanne.

Jos urheilija on todellisessa kunnossa, antavat myös ennätykset mahdollisuuden taktikoida. Kisan voi voittoa vain puolella kilolla. Tästä ehkä paras esimerkki on GoExpon 2012 SM-penkkipisa, jossa Fredrik Smulter latasi tankoon SE-raudat 338 kg. Ne nousivat ylös. Sen jälkeen Kenneth Sandvik pyysi saman. Pienen ihmettelyn jälkeen, hän sai tankoon raudat, jotka sääntöjen mukaan hänellä oli oikeus pyytää vaikka nostikin Smulterin onnistuneen noston jälkeen ja vieläpä viimeisellä nostokierroksella. Sandvik oli ajan tasalla. Kisa päättyi kuitenkin Smulterin voittoon, kun hän runtasi suorille käsille vielä puoli kiloa enemmän kuin Sandvik oli nostanut eli 338,5 kg. Enempää rautaa ei tarvinnut nostaa vaikka varaa ehkä olisikin ollut. Onkin muistettava, että kilpailuisa kilpailullaan voitosta, ei ennätyksistä. Tämän penkkisarjan kisa kävisi hyvänä esimerkkinä monille niistä, jotka ovat varmasti vahvempia, mutta jotka ovat töpänneet oman kisansa nostamalla aivan liian suuria rautoja, kun vähempikin olisi riittänyt.

Taktikoinnissa ei aina pelata rehelligesti. Taktikoinnissa on sallittua hämätä ja harhauttaa vastustajaa. Viimehetkellä saa ja pitääkin tehdä salamannopeita, yllättäviä liikkeitä, johon vastustajat eivät ehdi reagoida tai jos ehtivät, sortuvat virheliikkeisiin. Taktikointi ei ole kaavoihin kangistunutta toimintaa. Aina ei voi eikä saa tehdä samalla tavalla. Väliillä voidaan antaa liian korkea aloituspaino tai liian matala. Aloitusraudan muutos voi yllättää. Taktikointi on ennen kaikkea taitoa, joka perustuu tietämiselle.

Kun taktikoinnin ymmärtää taitona, jolla tosiasiallisesti vaikutetaan ratkaisevasti kilpailusijoitukseen, laittaa se miettimään millaiset valmiudet meillä on taktikoida. Mitä huippuunsa hiottu taktikointi voisi meiltä arvokisoissa vaatia?

Taktikointi edellyttää taktikoijalta ennen kaikkea kylmänviileätä tilanneälyä. Se edellyttää myös heti puntarin jälkeistä alustavaa analyysiä millainen kisataktiikka voisi juuri tässä kisassa toimia. Jo ennen kisaan kannattaa selvittää perusasioita kuten ennätykset, myös kilpailijoiden. Kaikkein ei voi varautua. Kisassa on kyettävä sopeutumaan ja tekemään nopeasti uusia päätöksiä.

Taktikoijan vapaus toimia taktikoinnin hyväksi koettujen periaatteiden ja käytäntöjen perusteella riippuu mikä hänen suhteensa on urheilijaan. Luottaako urheilija huoltajaansa, taktikoon, ja saako taktikko täyden vapauden toimia urheilijan parhaaksi, on suuri mutta tärkeä kysymys. Sami Nieminen on hyvä esimerkki nostajasta, joka haluaa laittaa kaiken energiansa vain nostamiseen. Hän ei halua miettiä eikä keskittyä mihinkään muuhun kuin itse nostamiseen. Hän luottaa ammattitaitoiseen maajoukkuehuoltoon, joka päättää vetoaradoista. Hyvä esimerkki on vuo-

den 2008 Kanadan MM-kisa, jossa Nieminen kävi ensin nostamassa raudan 292,5 kg, toisella hän veti 295 kg ja viimeisellä 297,5 kg. Etukäteen ajateltuna täysin järjettömät raudat ja korotukset, mutta kilpailutilanne oli sellainen. Taktikoinnin tuloksena, ja tietenkin kiitos Samin varmojen nostojen ja vahvojen voimien, kaulassa kylli MM-pronssi. Neljänneksi ja viidenneksi jääneet kilpakumppanit nostivat vain 2,5 kg pienemmän yhteistuloksen kuin Sami Nieminen.

Urheilijalta taktikointi edellyttää henkistä joustavuutta. Kisa alkaa jo puntarilla. Siellä päätetään kehonpaino sekä aloitusraudat, mutta jälkimmäiset vain alustavasti. Henkistä joustoa vaaditaan etenkin ihmisiltä, jotka ovat suunnitelleet kaikki kisaraudat etukäteen. Suunnitelmista on rohjettava poiketa. Kisa kulkee harvoin siten kuin on itse sen ajatellut kulkevan. Taktikointi suorastaan pyytää urheilijoita heittäytymään kilpailemaan. Sellainen vaatii urheilijalta paitsi uskallusta, niin varmuutta nostaa ne raudat jotka pitää. Välttämättä ei tarvitse nostaa täysillä. Toisaalta tankoon saattaa tulla jotkut uskomattomat raudat, jotka on vain pakko nostaa jos aikoo mestariksi. Tilanteen vaatiessa urheilijan pitää venyä ennen kaikkea henkisesti. Näin teki esimerkiksi Kyösti Vilmi vuonna 1990, kun hän veti hänelle käsittämättömät vetoaudat kuin hirmoksessa. Kirk Karvoski oli lyöty, ja Kyösti Vilmi maailmanmestari. Toinen esimerkki on Ian ”Genen poika” Bell, joka voitti sarjan 93 kg junnujen MM-kisoissa Puolassa 2012. Nuorukaisen tiimi jätti toisen vedon vetämättä ja veti viimeisellä miesten ME-raudat 362,5 kg. Siitä löytyi henkistä kanttia.

Kisan jälkeen, jos urheilija, huoltaja ja taktikoija haluavat kehittää yhteistyötään sekä taktikointia, kannattaa analysoida kisa myös taktiikan kannalta. On muistettava, että koko taktikoinnin ajatus perustuu siihen, että kisassa voitetaan jotakin. Taktikoinnissa ei yleensä pyritä nostamaan ennätyksistä, mutta tarpeen vaatiessa niitäkin.

Taktikointi on kautta historiamme tunnustettu erittäin tärkeäksi osaksi voimanosto- ja penkkipunnerruskilpailuita. Toiset ovat lahjakkaampia kuin toiset, aivan kuten harjoittelemisessa ja kilpailemisessa. Taktikoinnin taito kehittyy opetteluun ja harjoitteluun myötä. Jos haluaa kehittyä taktikoijana, on ensin ymmärrettävä mihin taktikoinnilla pyritään. Jos sen hyväksyy, on mietittävä millaisilla rooleilla kilpailija ja huoltaja aikovat kisata. Ideaalitalanne, varsinkin varustepuolen kisassa on se, että urheilijalla on erillinen taktikoija, joka keskittyy vain ja ainoastaan oikeiden rautojen määrittämiseen. Kiihkeän ohjellon tiimellyksessä taktikoinnin mahdollisuudet rajautuvat aivan liian. Onnistunut taktikointi suo mahdollisuuden voittoa se pitkään tavoiteltu ja kovan työn takana oleva mestaruus tai mitali. Kun panostaa ”once in a lifetime” arvokisaan täysillä, kannattaa satsata myös taktikointiin.

Jari Rantapelkonen



LEOKKO

VOIMANOSTAJA

MEDIAHINNAT v. 2012

Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisäveroa)

MUSTAVALKOINEN		Vuosisopimus	KILPAILU-ILMOITUKSET*
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo	
1/1 sivu (A4)	210 €	900 €	1/1 s. mv 150 €
1/2 sivua	120 €	500 €	1/2 s. mv 100 €
1/4 sivua	100 €	450 €	1/4 s. mv 70 €
1/8 sivua	80 €		1/8 s. mv 60 €
4-VÄRI			Rivi-ilmoitus
		Vuosisopimus	Tapahtumakalenterissa 50 €
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo	
1/1 sivu (A4)			
Kansiarkilla*	500 €	1.500 €	
Muilla sivuilla	350 €	1.300 €	

KILPAILULUPAMAKSU 50 €

sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena Voimanostaja-lehden ja SVNL:n internet-sivujen Tapahtumakalenterissa.

SVNL pidättää oikeuden käyttää saamaansa, julkaistavaksi tarkoitettua aineistoa kaikissa medioissa korvauksetta ja ilman eri sopimusta.

VOIMANOSTAJA-lehti

36. vuosikerta,
5 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimanostoliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/Secretary
Jari Rantapelkonen
Risumäentie 24
11910 Riihimäki
FINLAND
puh: +358-(0)50 434 2222
E-mail:
sihteeri@suomenvoimanostoliitto.fi
Internet: www.suomenvoimanostoliitto.fi

Pankkiyhteys

568000-20231532 Yleistili,
568000-20231540 Lisenssitili,
568000-20231557 VN-lehden tili

Päätoimittaja

Voimanostaja nro. 4/2012
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Nro. 5/2012 va. päätoimittaja

Anni Vuohijoki
Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 18.11.2012
mennessä
Email: anni.vuohijoki@tut.fi

Osoitteenmuutokset

kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti

Liiton sihteeri

Tilaukset

kirjallisena liiton sihteerille

Lehden ulkoasu

Antti Savolainen
Jokihaantie 1 D 10
01800 Klaukkala
Puh. 040 180 2300
Email: antti.savolainen@limeon.fi

Tilaushinta

30 euroa/vuosi (5 numeroa) kotimaan, 50 euroa ulkomaille.
Tilaus on kestotilaus, joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja irtisano tilaustaan. Irtonumero 7 euroa.

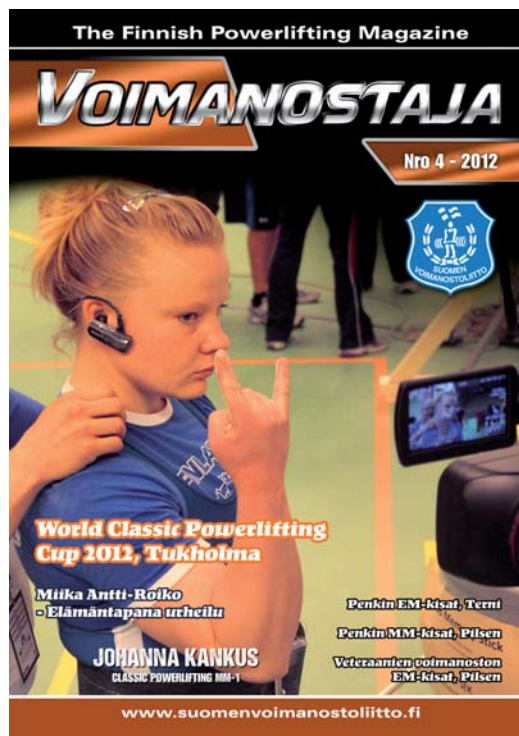
Tämän lehden avustajat

Anni Vuohijoki
Miika Antti-Roiko
Antti Avanne
Jouni Kvist
Ville Niskanen
Timo Salminen
Harri Hagfors
Janne Huusko
Juri Pellya
Margetta Salminen
Jari Rantapelkonen
Heikki Orasmaa
Jukka Korpela
Aulis Saarela
Kalevi Sorsa
Tangon taikaa

Tässä lehdessä:

Sisällysluettelo:

- 3 Pääkirjoitus - Muutosten tuulet
- 3 Sihteerin pääkirjoitus - Taktikoinnilla voitetaan kilpailuja
- 6 World Classic Powerlifting Cup, Tukholma
- 23 Sotkamon rantapenkkarit
- 24 Penkkipunnerruksen EM-kisat, Terni
- 31 Dopingtestaaja tarvitsee asiantuntemusta ja tilannetajua
- 24 Miika Antti-Roiko - Elämäntapana urheilu
- 34 Juniorien ja sub-juniorien Euroopan mestaruuskilpailut, Herning
- 40 Lähikuvassa Janne Huusko
- 42 Sub-juniorien, juniorien ja avoimen penkkipunnerruksen MM-kisat, Pilsen
- 49 Tangon taikaa -pakina
- 50 Veteraanien voimanoston EM-kisat 2012, Pilsen
- 54 Naisten voimanostoa vuoteen 1983
- 56 Voimanostajan lukulamppu
- 57 Liitto tiedottaa
- 58 Tapahtumakalenteri

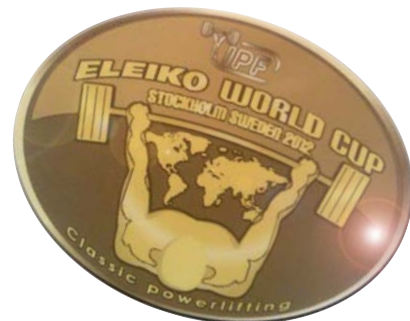


Kannessa:

Johanna Kankus, Classic Powerlifting MM-1.

Kuva: Jari Rantapelkonen

Kankus, taa'asti maailman ykköseksi, Nieminen nousi hopealle



KUVAT JA KUVATESTIT JARI RANTAPELKONEN



Johanna Kankus MM-kultaa.

Vantaalainen Johanna Kankus kruunattiin naapurimaan kunin-gaskunnassa maailman parhaaksi voimanostajaksi. Sami Nieminen noukki pöydältä hopeaa, kun IPF järjesti Tukholmassa ensimmäisen MM-kisan, "World Classic Powerlifting Cup", joka nostettiin ilman varusteita.

Urheilijoiden into taistella mitaleista, pisteistä ja omista ennätysistä raakana oli kova. Suomen Voimanostoliitto lähetti Ruotsiin lähes täysvahvuiset joukkueet. Odotukset menestyksestä ylittyivät, kun Sami Nieminen nappa-

si Kankuksen mestaruuden lisäksi MM-hopeaa. Tämä ei riittänyt mitalinäkää tyydyttämään vaan suomalaiset kahmivat kotiin tuomisina vielä kahdeksan lajimitalia. Myös ennätyskiä paranneltiin, peräti seitsemän SE:tä näki Ruotsissa päivänvalon. Jälki oli kaiken kaikkiaan loistavan raakaa katseltavaa, ja tehtynä vielä-pä voimanostohistorian ensimmäisessä maailmankisassa.

Samalla liitto halusi osoittaa kansainvälinen voimanostoliitto IPF:lle, että suomalaiset kannustavat kehittämään raakavoimanostoa kansainvälisenä urheilumuotona. Voimanostossa on haaveiltu paluusta voiman alkujuurille. Varustekehittelyssä pääasiaksi on tullut auttaa ihmisiä nostamaan yhä suurempia rautoja vaikka varusteiden sisällä ei tapahtuisi mitään kehitystä. Aloite raakavoimanoston MM-kisoihin

syntyi jo Norjan MM-kisoissa vuonna 2006. Ruotsi sai ensimmäisen raakakisan järjestettäväkseen kuusi vuotta myöhemmin. Kisasta ei vielä rohjettu suoraan käyttää nimeä MM-kisa vaan World Cup. Tulevaisuus näyttää raakanostajasta lupaavalta. Lopulta nostajat itse päättävät mille lavoille nousevat.

Kankus leikkauspöydältä mestariksi

Johanna Kankus teki suomalaista ja kansainvälistä voimanostohistoriaa voittamalla sarjan 72 kg. Kankus ylitti odotukset, jotka hänen harjoille oli lastattu. Unelmissa toki toivottiin, että mitali voisi olla mahdollista, jopa hopeinen. Kun reaali maailman faktat lyötiin pöytään, pelättiin kuinka Kankuksen rikkoutunut polvi pärjää, pääseekö hän ollenkaan kisamatkalle.



Suomalaiset matkalla hotelliilta kisapaikalle.



Helena ja Jouni Kvist avajaistunnelmissa.



Kenneth huoltamassa Marcelaa, Marcela kilpaili ensimmäisenä suomalaisena.

Polvileikkaus maaliskuussa merkitsi, että Kankaanpään SM-kisoissa ei Kankusta nähty. Jokainen joka on ollut polvileikkauksessa tietää, että harjoittelun voi unohtaa hetkeksi, jopa kuukaudeksi. Lisäksi voimatasot laskevat eikä leikkauksen jälkeen voi treenata lähellekään täysillä. Jännitimme kuinka Johanna kuntoutuu, kannattaako hänen ylipäätään lähteä Tukholmaan MM-lavalle.

Näin epävarmoissa tunnelmissa Kankus päätti lähteä matkaan, ja onneksi lähti. Tehdään se mitä voidaan, enempiä ei voi vaatia.

Kankus asteli ensimmäiseen kyykkyyhin aivan kuten ennenkin. 145 kiloa nousi komeasti, kuin ilmaa. Kukaan ei miettinyt enää jotain polvea. Nyt kilpailtiin. Toinen 152,5 kilosta nousi jämäkästi, mutta aivan helppoa se ei enää ollut. ”Strong in her back”, totesi ruotsalainen TV-nettiselostaja Johannan toisesta kyykkynostosta. Kolmanteen ladottiin viisaasti vain 2,5 kilon korotus. 155 kg olikin päivän maksimi, mutta samalla se tiesi kyykkykultaa. Alku näytti hyvälle. Nainen oli iskussa ja huolto toimi. ”Kaikki kilot kotiin”, niillä saatetaan ratkaista mitalien värit vielä, tuumittiin huollossa Jouni Kvistin johdolla. Viisas ajatus.

Kyykyn jälkeen tilanne alkoi näyttää suomalaissilmien aurinkoiselta. Kisan rankingyökkönen Kazakstanin Yelena Bykova lähti suihkuun kyykkimällä ensin helpon, mutta korkean kyykyn ja sitten toisella syvän, mutta voimattoman. Kolmannella rauta nousi jälleen kevyesti, mutta tuomarit näkivät kyykyn 2-1 korkeaksi. Lienevätkö varustenostamisen kilot hämänneet mitkä olivat kazakin todelliset voimat, arveltiin lämpypäreissä.

Venäjän Tatiana Zubkova oli jäänyt peräti 17,5 kilon päähän ja se on raakakisassa paljon. Ylälättäen kotiyleisön kannustamana ruotsalais-kaksikko Kamvissi ja Arvidson olivat kivunneet mitalitaisteluihin. Molemmat kuitenkin mukavasti jo yli kymmenen kilon päässä takana. Näin Johanna Kankus – vertauskuvaannollisesti – siveli leikatun polvensa lajikullalla.

Penkkipunnerruksen tiedettiin olevan Kankukselle paraatilaji. Nyt oli aika iskeä ja tehdä rako muihin, sillä maastavedon aloitusraudat näyttivät sille, että kilpasiskot haluavat ottaa kirkkaimmat mitalit kun tanko lasketaan maahan.

Penkkiraudalla 97,5 kg varmistettiin ensin kisan johtoasema. Ruotsin Arvidsson löi kiilaa ja punnersi toisella 102,5 kg. Kankus selvitti saman raudan ja otti kevyempänä toisen lajikullan. Kaksi lajia, kaksi kultaa. Ei haitannut vaikka kolmas rauta 107,5 kg ei totellut tänään Johannan käskyjä. Tässä vaiheessa pahin kilpakumppani venäläinen Zubkova oli turvallisen tuntuisesti jo 37,5 kg päässä takana. Mutta ei nuolaista ennen kuin tipahtaa.

Maastanostotaktiikka perustui johtoaseman varmistamiseen. Uhkaajia kuitenkin pulpahteli kuin kärpässieniä sateella. Puolan Marzena Pi-



Johanna keskittyneenä lämmittelyssä.

ter nousi uhkaamaan paikasta auringossa. Samoin Zubkova aikoi voittaa kisan.

Suomen Kankus aloitti 160 kilosta, jolla hän varmistikin sen, että johtaa kokonaiskisaa. Ruotsin Arvidsson ei ollut vetonaisia, vaan käytännössä joutui jo aloituksellaan 140 kilosta mitalitaistosta sivuun. Sen sijaan Puolan Piter tärytti aloitukseen 180 kg, joka oli pelottavan helppo. Kankuksen ja Piterin ero ensimmäisen kierroksen jälkeen oli enää 15 kg. Kankuksella oli kyllä varoja, sillä omassa nimissä oleva Suomen ennätys on peräti 182,5 kg. Mutta kunto ei ollut silti vielä ihan piikissä leikkauksen jäljiltä. Tämä kisa kuitenkin voitetaan, tapahtui mitä hyvänsä. Se mitä on pakko vetää, vedetään. Se on asenne joka ratkaisee – ja sitä riitti!

Kankus poimi toisella maastanostolla 167,5 kg. Kaikki vaikutti tässä vaiheessa lupaavalta, sillä puolalainen näytti haluavan vain varmistella mi-

talia ja kävi vetämässä maasta 190 kg. Sekään ei kyllä näyttänyt vielä liian painavalta. Saapas nähdä miten käy, käsillä on jännittävät hetket. Viimeinen maastanosto ratkaisee kuka on maailman kovin voimantostaja sarjassa 72 kg. Voi kun on jännittävää, jännitetään sitten, kädet hiikoavat, kynä ei pysy kädessä, mutta mitään ei näytetä päällepäin – olemme huollossa kuin kylmänviileitä robotteja. Ja näin sen tuleekin olla, tämä on kilpailamista, olemme todistamassa maailman vahvimpien urheilukilpailua, sen kriittisimpiä hetkiä.

Kankus korotti 172,5 kiloon ja asteli päättäväisesti kisalavalle. ”Koukut kiinni”, huusi huoltajana todella ammattimaisesti toiminut Jone. Ja Johanna lähti hinaamaan, tahdolla ja voimalla hän hinasi ja hinasi rautoja. Äärimmäisen tiukka perinteinen veto, mutta siellä on, raudat nousivat ylös saakka. Tuomarivalot rävähtivät palaamaan, punaista valitettavasti liikkaa. Tuomarit



Mestari haastateltavana.

rokkivat Vantaan vahvan ”Venlan” vetoa sen loppuasennosta. Kilpasarja MM-tasolla oli kuitenkin Johannan kohdalla komeaa katseltavaa: kahdeksan onnistunutta nostoa. Kaikki oli tehty, kaikki oli annettu. Katsotaan pystyvätkö kilpasiskot parempaan.

Venäläinen ei lähtenyt enää viimeisellään haastamaan suomalaista. Sitä vastoin puolalainen pisti pelin jännäksi. Kultamitalista taisteltiin täysillä, niin kuin siitä kuuluukin. Suomen huollossa ei puntti tutissut, mitä nyt hieman täräsi. Voin vain kuvitella kuinka maajoukkueemme ennakkoon paras valttikortti Johanna itse jännitti kilpatilannetta enemmän kuin koskaan aiemmin. Puolalainen latasi tankoon 202,5 kg. Jos rauta nousee, voitaisi Piter Kankuksen kehonpainoltaan kevyempänä. Molemmat päätyisivät yli kahden tunnin uurastuksen jälkeen samaan yhteistulokseen. Käsillä oli ratkaisun hetki. Marzena Piter asteli päättäväisesti

kilpalavalle. Puolalaisen heikoin kohta vedossa oli irrotus. Jos lattiasta lähtee, voi tulla ylös saakka. Kova yritys ja puristus, vetooooo... mutta rauta ei lähtenyt lattiasta irti. ”Congratulations to Finland, and Johanna Kankus”, tuumasi nettitelevisiion journalisti samalla kun Jone kädet pystyssä ja muut suomalaiset perässä juoksivat onnittelemaan maailman vahvinta, Suomen Johanna Kankusta.

- Tuloksena mestaruus. Siihen voi olla tyytyväinen. Toivottavasti en enää ikinä joudu rakentamaan kuntoani kahdessa kuukaudessa nollasta kisakuntoon. Se on hyvin raskasta, stressaavaa. Suuri paino putosi harteilta. Nyt voin rauhassa rakentaa kuntoa varustepuolen MM-kisoihin Puerto Ricoon, pohti Kankus.

Kankus kiitti tukijoitaan sekä kisa- ja huolto-avain käsin.

- Kiitos kaikille valmennusrinkiläisille tuestanne. Suuri kiitos kisan huoltajille Kentalle, Jonelle, Hellulle, Marcelalle ja Randyille. Erityiskiitos valmentaja Kari Kurkolle, joka jaksoi uskoa viimeiseen asti muhun. Erityiskiitos myös Jouni Kvistille loistokkaasta huoltajatyökentelystä. Oli mukavaa kisata sinun kanssasi. Kun voimanoston historiaa kirjoitetaan joskus Suomessa yksin kansiin, tulee Johanna Kankuksen nimi kirjoittamaan raakavoimanostolistojen ensimmäiseksi nimeksi. Kankus on ensimmäinen maailmanmestari, sille meistä kaikista maajoukkueesta tuntui.

Johanna Kankuksen valmentautumista ja kisa- matkaa on tukenut Kuninkaan Lohet, joka on korkeatasoinen tilausravintola upeissa ja historiallisissa maisemissa Vantaalla vanhassa viiltehtaassa Vantaajoen koskimaisemissa.



Sami Nieminen ja MM-hopea.

Niemiselle MM-hopeaa

Sami Nieminen lähti Ruotsiin taistelemaan sarjan 74 kg mitaleista erityisesti siksi, että suomalainen oli rankingeissa sijoitettu juurikin mitalien ulkopuolelle. Sisukas keuruulainen ei antanut tuumaakaan periksi vaan pisti heti jalkakyykyssä tuulemaan. Toisella vahvajalkainen suomalainen kyykki uuden SE:n 220 kg. Kyykyjen jälkeen Ruotsin kokenut Per Berglund keikkui kärjessä 7,5 kg päässä. Venäjän Alexey Bakhirev majaili kakkosena 225 kilolla.

Penkillä kisa oli karata Niemisen käsistä. Vaikka tulos 150 kg oli sama kuin SM-kisoissa viimeisellä nostettu, niin pahimmat kilpakump-

panit runttasivat enemmän. Berglund punnersi 162,5 kg, ja Bakhirev jo 167,5 kg.

Vaikka seuraavaksi siirryttiinkin Niemisen paraatilajiin, tiedettiin myös Bakhirev kovaksi maastavetäjäksi. Ruotsalainen kehäkettu Berglund sen sijaan osoitti merkkejä, että tänään ei keho ole parhaassa iskussa. Henkilökohtainen fysiikkahuoltaja asetti voimanostajan raajoja kuntoon jokaisella mahdollisella tauolla, myös nostojen välissä. Saa nähdä kestäkö ruotsalainen kisan loppuun saakka.

Kirkkaimmat mitalit olivat maastanoston alkaessa menossa Venäjälle (392,5 kg) ja Ruotsiin (390 kg). Yli 20 kilon päässä kamppailivat kes-

kenään puolalainen ja suomalainen, samoissa lukemissa 370 kg.

Ruotsin Berglund avasi 255 kilolla ja vaikeahkalle näytti vaikka ylös rauta hyvin nousikin. Niemisen avaus 265 kg oli helppo, kuin tyhjää tankoa olisi liikuteltu. Ei venäläisenäkään avaus 267,5 kg raskaalle näyttänyt, hieman jäykälle kuitenkin, ”not so impressive”, kuten ruotsalainen selostaja kansainvälisessä lähetyksessä totesi. Puolalainen näytti tippuvan mitalitaitosta, sillä avaus oli ”vain” 240 kg. Berglund korotti vitosella, ja Niemisen kakkosrauta aseteltiin huollossa ruotsalaisen mukaan.

Sami Nieminen halusi keskittyä vain nostami-

seen. Hän ei halunnut tuhlata energiaansa rautojen ja sijoitusten arpomiseen. Huolto sai kaikki valtuudet miettiä taktiikkaa. Nieminen ei halunnut tietää mitään meneillään olevasta tilanteesta. Sami halusi vain käydä lavalla nostamassa raudat, jotka siellä odottivat nostajaansa. Sillä ei ole väliä mitä tangossa on, kaikki nostetaan mitä eteen laitetaan. Mahtava asenne!

Berglundin toinen veto näytti kummalta, hän tiputti 260 kg raudat juuri ennen noston valmistumista alas. Liekö jotain häikkää ollut selässä, miestä kun vietiin jälleen fysioterapiaan. Nieminen sen sijaan sivusi toisella maastanostolla SE:tä 280 kg. ”Very easy”, kuvaili kuuluttaja. Näin Sami tarrasi vitosen turvin hopeaan. Venäjän Bakhirev veti toisella 277,5 kg. Niemen pitäisi vetää siis ainakin 300 kg jos mieli voittaa. Kaikki riippuu myös siitä mitä Bakhirev tekee viimeisen vetoraudan kanssa, joka oli 285 kg. Ruotsin Berglund kävi kokeilemassa puolisumon sijaan perinteistä vetoa. Hän yritti mennä Niemen ohi 262,5 kg maastanostolla. Rauta irtosi juuri lattiasta eikä noussut enempää. Ruotsalaiselle naputeltiin tulostaululle yhteistulos 645 kg, joka tiesi pronssia.

Nyt taisteltiin tosissaan kullasta, kun Bakhirev ei saanut viimeistä rautaa lattiasta ylös. Taktiikkapuolella oli Jonen ja Kentan voimin pohdittu tätä ennen kaikki mahdolliset vaihtoehdot mitä ehkä pitäisi tankoon lastauttaa: 307,5 kg, 300 kg ja muitakin vaihtoehtoja oli eri perusteilla. Kisassa nostettiin kullasta ja kun potentiaalia suomalaisesta löytyi niin tankoon kisan mestaruusrauta, tasaraha 300 kg. Sillä ohitettaisiin venäläisen 670 kg yhteistulos kevyemmällä kehonpainolla. Viimeiseen nostoon, joka olisi onnistuessaan maastanoston ME, heräsi yleisökin. Huikeiden kannustusten saattelemana suomalainen asteli raudan eteen. Tankoon kiinni ja sieltä se lähti nousemaan, meinasi lähteä kunnolla liikkeelle, mutta ei, ei tänään. Ei varmasti ole enää kaukana, kun kaikki osuu kohdalle. Joka tapauksessa MM-hopeaa ja vetokultaa, uusia SE-lukemia ja venyipä Sami vielä korkeammalle kuin ranking näytti. Näin sitä pitää, kun maailman parhaat kisaavat kirkkaimista mitaleista.

Sami Nieminen otti hopeaa yhteistuloksella 650 kg ja paransi samalla yhteistuloksen SE:tä vuoden tärkeimmässä kisassa 7,5 kilolla. Suomalainen oli silminnähden tyytyväinen vaikka kulta oli niin lähellä. Näyttää sille, että raw, nostaminen ilman varusteita sopii erityisesti Samille.

Vuohijoki SE-tehtaili kovat wilksit

Anni Vuohijoki teki huiman kilpailun sarjassa 63 kg vaikka jätettiin neljänneksi vain 7,5 kg päähän pronssista. Diplomi-insinööriopintojensa viime metreillä avoimeen maajoukkueeseen nuorista noussut takoi taululle naismaajoukkueen kovimmat wilksit; 436 pistettä. Kisa alkoi jalkakyykylä, josta nousi oma ennätys 142,5 kg. Uskomattoman tasaista oli kisa, sillä sarjan neljä parasta kyykki samaisen



Nieminen kyykyn lämmittelyssä.



Samille 280 kilolla maastanostokultaa.



Vuohijoen 172,5 kg mave.



Sami Niemisen mitalit.



Anni Vuohijolle maastanoston lajipronssia.



Sarja 63 kg, vas. Oja, Vuohijoki, Walford ja Thompson.



Marcela ehti kisan tiimellyksessä jutella kilpasisojen kanssa.

142,5 kg, mutta Vuohijoki jätettiin kehonpainolla lajimitalin ulkopuolelle. Se ei häirinyt menoa, sillä penkiltä painonnostoon hurautanut espoolainen punnersi uuden penkkipunnerruksen SE:n 90 kg. Maastanostossa Anni taisteli tosissaan yhteistuloksen MM-pronssista, mutta tällä kertaa SE ja vedon lajipronssirauta 172,5 kg eivät siihen riittäneet. Vuohijoki kirjoitutti vielä kolmannen SE:n, nimittäin yhteistuloksen SE:n 410 kg nimiinsä.

Kirsi Oja nosti maajoukkuedebyyttissään komeasti viidenneksi. Sarjassa 63 kg syntyi sarja 125-75-157,5-357,5 kg. Taakse jäivät kilpasisot niin Briteistä ja Kanadasta kuin Hong Kongista ja Japanista. Kirsiä huolsi oma avomies Marcus Björk. Tästä on hyvä jatkaa seuraavaan vuoteen ja kivuta kovan treenin saattelema askel korkeammalle.

Sarjassa 63 kg oli todella kova taso, sillä jenkkien kärkikaksikko Kimberley Walford (468 kg) ja Jennifer Thompson (467,5 kg) sijoituivat naisten kaikkien sarjojen wilks-kisassa sijoille kolme ja neljä.

Lajimitalit Sandvikille ja Saarelle

Marcela Sandvik voitti penkkipunnerruksessa lajipronssia tuloksella 80 kg sarjassa 52 kg. Myös neljänneksi tullut Yhdysvaltain Suzy Hartwig-Gary nosti saman raudan. Hän vieläpä painoi saman verran kuin Marcela. Olipa mitalia tarjolla vielä palkintojenjaossa amerikkalaiselle. Pienen ja huomaamattoman suomalaisen tekemän sääntömuistutuksen (mitalin voittaa se, joka on nostanut raudan ensin) jälkeen jaettiin vain yksi pronssimitali ja osoitteena Suomi ja Ahvenanmaa. Marcela Sandvik nosti kokonaiskisassa (102,5-80-135=317,5) seitsemänneksi kahdenoista kilpailijan joukossa. Sarjan voitti Venäjän Anna Komlaeva tuloksella 382,5 kg. Marcelan työt vasta alkoivat oman kisan jälkeen, sillä hän halusi ja jaksoi puurtaa joukkueen eteen koko viikon.

Marju Saari yllätti kaikki. Maajoukkueviherikölle aukeni mitalisauma penkiltä Kankuksen dominoimassa sarjassa 72 kg. Huoltopoikien kyky taktikointiin sekä auringontarkka tilanteenmukainen työskentely varmistivat, että Marju Saaren ei tarvinnut muuta kuin nostella laputetut raudat. Marju nosti kaikki hänelle käsille annetut raudat. Puhdas sarja, jonka päätteeksi vielä ylös runtattu 90 kg takasivat mitalijuhlat, joista ei Tampereella oltu uskallettu aiemmin edes unelmoida. Seitsemäs sija tuli sarjalla 112,5-90-150=352,5 kg.

Helena Kvist nosti myös hyvän debyyttikilpailun MM-lavalla. Suomenmestarin tulos sarjassa 57 kg oli tänään 295 kg (102,5-62,5-130). Se riitti yhdeksänteen sijaan. Omat ennätykset olivat hyvin hyvin lähellä. Taakse jäi kaksi japanilaista. Helena teki joukkueen eteen koko viikon töitä ja loi hyvää henkeä maajoukkueeseen. Toivotaan, että tämä pyyteeton humoristi nähdään maajoukkueessa myös Venäjällä 2013.

Ronkaiselle vetopronssi, suomalaisille pistesijoja

Pasi Sipiläinen kisasi ensi kertaa maailmalla. Sarjaan 83 kg kasattu 655 kg oli kelpo suoritus

vaikka Pasi ei siihen täysin tyytyväinen ollutkaan. Tuore suomenmestari jäi vain 15 kg parhaastaan. Maastanostossa Sipiläinen sijoittui täpärästi neljänneksi 280 kilolla. Kaksi kertaa koeteltu pronssirauta 290 kg jäi tällä kertaa tulematta – ensi vuonna tämä korjataan. Sipiläisen sarjan vei kerran kärynnyt kazakki tuloksella 720 kg. Pasi Sipiläinen sijoittui kuudenneksi.

Mikko Ronkainen oli liekeissä. Jalkakyykystä nousi sarjan neljänneksi parhaat kilot 260 kg. Sarja 93 kg oli myös äärimmäisen tasainen, sillä kyykyssä sijoilla 2, 3, 4, 5 ja 6 nostettiin sama rauta 260 kg! Sarjan kovin kyykki 265 kg. Nuorista avoimeen juuri siirtynyt Ronkainen on maailmanhuipulla jo ensimmäisenä vuotenaan. Penkillä oululainen riehui puhtaana sarjan, viimeisellä oma ennätys 170 kg. Ronkainen näytti, että maastanostovaiheessa kisa oikeasti vasta alkoi. Kyykkiminen ja penkkailu oli vain perustuksien luomista hyvää kisatulosta varten. Viimeiseen lastattiin 305 kg. Sillä taisteltaisiin vetomitalista. Kumpi oli kovempi, 305 kg rautaa vai 92,3 kg raakaa oululaista lihaa? Mikko Ronkainen osoitti, että tuuli pohjoisesta puhalsi kylmää kyytiä ranskalaiselle, joka yritti tyrkätä Mikon vetomitaleilta. Ranskan poika ei saanut rautaa nostettua, mutta Suomen ja Oulun Ronkainen teki sen mitä huollossa toivottiin. Voimat riittivät vetämään 305 kg ylös saakka. Näin Mikko sai nousta maastanoston pronssiselle mitalipallille. Yhteistulos 735 kg on uusi SE, jolla Ronkainen sijoittui viidenneksi maailmassa. Sarjan vei puolalainen Krzysztof tuloksella 765 kg.

Timo Inkinen kisasi myös sarjassa 93 kg, jossa olikin tunkua kun yli 20 nostajaa oli tulossa kisaamaan maailman parhaan tittelistä. Inkinen otti kyykystä 240 kg. Penkiltä oli olemassa mitalisaumat, joten toivotaan, että päivän kunto on kohdallaan. Toisella nousi jo 182,5 kg. Tästä huolimatta Inkinen tuumasi, että jotenkin ei penkkaaminen tunnu sille, että tänään oltaisiin ihan herkimmillään. Viimeisellä punnerrettu 185 kg ei enää totellut Inkisen haluja työntää kädet suoriksi. Pronssi meni 187,5 kilolla, mutta suomalaisen olisi pitänyt raskaampana punnertaa jo 190 kg. No, nyt oltiin kuitenkin voimanostokisassa, joten kilpailu jatkui. Maasta vedettiin ensimmäisellä 270 kg, josta yhteistulokseksi 692,5 kg. Sillä päästiin sijalle 12 yhteensä 21 kisaajan joukossa, joten keskivaiheilla MM-kisassa, ei huono. Muuten, koko Ruotsin raakakisassa jäi vain kolme miestä ilman tulosta, ja yksi heistä Ronkaisen ja Inkisen sarjassa.

Tomi Muhonen oli myös kovassa kunnossa. Kyykkykone takoi viimeisellä taululle helpos-
ti 290 kg. Toisella Tomi oli pummannut saman raudan puuttuvan syvyyden vuoksi, harmi sillä reserviin jäi kyykyssä paljon kiloja. Hyvää kannattaa odottaa. Penkillä toinen rauta 197,5 kg oli helppo, mutta uusi SE 202,5 kg jäi vielä seuraavaan kertaan. Maastanostossa 300 kg oli varma rauta. Se sinetöi Muhosen komeasti sijalle kuusi yhteistuloksen ollessa 787,5 kg, vain kolme kiloa Muhosen omasta SE:stä. Kasisataa lähestyy ja silloin aletaan tapella jo MM-mitaleista. Muhosen sarjan 105 kg vei Luxemburgin Anibal Coimbra tuloksella 847,5 kg. Toiseksi tulikin ko-



Helena Kvist ja jalkakyykky.



Pasi Sipiläisellä kulkee, huoltajana Jouni Kvist.



Mikko Ronkaisen 260 kg kyykky.



Marcus Björk ja Kirsi Oja.



Sipiläinen ja maastavetäjän katse.



Kirsi Oja kyykyssä.



Sarjan 72 kg suomalaiset ja päällikön laskelma siitä kuinka tämän kisan pitää mennä.



Marju Saari iloitsee 90 kg penkinoston jälkeen.



Huollon iloinen tukitiimi, Helena ja Marcela.

va tulevaisuuden lupaus, Viron vasta 20-vuotias Alex Raus, joka kyykki miesten ME:n 325 kg.

Mikko Muttonen kisassa myös sarjassa 105 kg. Myös Mikon matkaan oli Suomesta saapunut kannustajia. Kyykystä nousi 255 kg, sama kuin SM-kisoissa. Kyykkyyyn jäi selvästi kuitenkin varaa nostaa enemmänkin. Penkiltä petrettiin viitosella eli tulokseksi 185 kg. Maastanosto oli Mikon paras laji. Toisella repäistiin ylös 310 kg. Hieman nahkeaa, kun tekemistä vertaamalla SM-kisoihin, jossa nousi 320 kg. Tilanne näytti sille, että nyt kannattaa tapella lajipronssista. Tankoon pyydettiin 325 kg. Mikko lähti vetämään rautaa, mutta ei aivan paras vetokunto, joten kilot jäivät tulematta. Vetohopea ja pronssi menivät samaisella 325 kilon raudalla. Yhteistulokseksi muodostui 752,5 kg, vain 2,5 kg omasta ennätyksestä. MM-8 yhteensä kahdeksantoista nostajan joukossa, joten aika hyvä. Kisa meni omalla tasolla vaikka toiveissa olikin nostaa enemmän. Muttosessa on paljon käyttämättömiä potentiaaleja, joten toivotaan, että mies saa kunnan treenijaksoja alle, niin vuoden päästä tähtää.

Seppäselle penkkikulta

Tero Seppänen saapui kannattajajoukkojen kera Eriksdalshalleniin. Hyväntuulinen ja asiallisesti fanituotteilla sonnustautunut sinivalkoinen joukko sai Teron lentoon. Jalkakyykystä puhtaana sarjan päätteeksi nousi montusta uusi SE 307,5 kg. Saman sarjan jenkki, Blaine Sumner, herätti mielenkiintoa, sillä olihan mies hätyytellyt lähes 400 kg rautoja. Kisakyyky 375 kg oli totuus päivän kunnosta. Ei neljäsataa voi täällä nostaa, kun pitää mennä tarpeeksi alas, tunnusti Sumner itsekin kisan jälkeen.

Penkillä Tero kruunattiin ruotsinmaalla kuninkaaksi. Hän nosti maailman parhaaksi vaikka viimeinen nosto epäonnistui. Raudat kolisivat sekä alasmennessä että ylöstullessa telneisiin. Toisella punnerrettu 227,5 kg ei jättänyt epäilyksen häivää siitä kuka on kisan kovin penkkipunnertaja.

Maastavedossa Tero taisteli kokonaiskisan pronssista yhdessä australialaisen, venäläisen ja latvialaisen kanssa, niin tasainen oli tämäkin kisa. Tero jätettiin tällä kertaa viidenneksi, kun 322,5 kg ei suostunut tottelemaan Teron käskyjä. Tulos 320 kg tiesi 845 kg yhteistulosta. Näin Tero paransi SM-kisoissa tehtyä yhteistulosta viidellä kilolla. Kisan vei ylivoimaisesti jenkkien Sumner tuloksella 907,5 kg. Toiseksi tuli Ruotsin oma poika Sjögren 860 kg, ja pronssi Australian Pritchardille 855 kg.

Suomalaisväriä nähtiin lavalla muutenkin. Mika Honkaniemi ja Ilkka Seppälä tuomaroivat ensimmäisissä raakavoimanoston maailmanluokan arvokisoissa niin kuin kansainvälisen tuomarin tuleekin. Ei tullut keneltäkään sanomista, silloin tuomari onnistuu hyvin. Eipä näissä raakakisoissa muutenkaan tuomarilinja juurikaan puhuttanut.



Timo Inkinen ja Mikko Ronkainen lämmittelemässä.



Muhosen 290 kg jalkakyyky.



Mikko Muttonen 310 kg maastanosto.



Huoltotiimi tarkkana.



Tero Seppänen tuulettaa 307,5 kg SE-kykyyn jälkeen.



Tero Seppäsen tukijoukkoja.



Seppäsen penkin kultarauta 227,5 kg.



Muhosen 300 kg veto.



Innoviiviset ja hauskat huoltajat Jouni Kvist ja Kenneth Sandvik.

Jännittäviä kisoja hyvässä hengessä

Vaikka Classic World Cupissa oli muutama ylivoimainen voittaja, niin kisat olivat pääosin todella tasaisia ja jännittäviä. Näistä kisoista jäi hyvä maku suuhun niin kansainväliselle voimanolliittolle, järjestäjille kuin kilpailijoille ja huoltajille. Kisalavan takaa puuttui suuri häsäys ja hermoilu, jotka usein avoimen luokan kisoissa antavat varsinaista väriä kilpailmiseen. Vastapainona näissä kisoissa kilpakumppaneita jopa avustettiin kisan aikana, niin lämpöpareissa kuin kisalavan takana. Tunnelma oli kovin avoin keskusteluille ja kiireetön nostajille. Ehdin joukkueen johtajana – kuten varmaan moni muikin suomalainen – käydä IPF:n herrojen kanssa lukuisia keskusteluja lajin tulevaisuudesta, myös nykyisistä tulkinnoista esimerkiksi sääntöjen suhteen. Se oli arvokas paikka ja kokemus saada tietoa ja pyrkiä vaikuttamaan lajin kehitykseen. Huoltajat ehdivät juttelemaan myös keskenään, eri maalaistenkin kanssa. Kaikki sähellys puuttui kisalavan takaa. Se teki kisasta urheilullisen. Ruotsalaiset ansaitsevat kisajärjestelyistä kiitettävän arvosanan kaikkine uskomattomine ilmaisine hierontapalveluineen sekä laadukai-

ne televisiolähetysineen, joista kaikki löytyvät myös internetistä (<http://styrkelyft.qrodo.tv/>) Rahaa oli laitettu tässä palamaan viisinumeroinen luku ja se kannatti.

Kisan kovimmat nostajat löytyivät tällä kertaa pikkusarjoista. Miesten kovimman tuloksen teki Venäjän Sergey Fedosienko, joka täryytti sarjaan 59 kg uskomattoman 651 kg. Sama mies osaa nostaa myös varusteilla. Naisten kovin Taipein Chen Wei-Ling teki neliseiskaan 395 kg. Samainen nainen on voittanut myös olympiapronssia painonnostossa Pekingissä 2008. Kisan jälkeisenä päivänä Wei-Ling tuli nostelemaan kyykyssä kympejä 110 kilolla.

Vaikka kiitoksia annettiin ansioista kisapaikalla, niin on hyvä tehdä asiat kaikille muillekin selväksi myös tämän kisa-artikkelin lopuksi. Parasta Suomen maajoukkueessa olivat Johanna Kankuksen mestaruuskulta ja Sami Niemisen hopea. Sen lisäksi muutkin lajimitalit sekä ennätykset olivat tärkeitä tuloksia. Joukkueen näkökulmasta menestys on tärkeää, mutta lajin ja urheilumisen kannalta pidän tärkeänä myös hyvähenkistä maajoukkuetta. Jokainen jäsen

on tärkeä osa joukkuetta ja sen yhteishenkeä. Myös maajoukkueessa piipahtaneet ”ulkopuoliset” huoltajat ja erilaisissa rooleissa pyörähtäneet tukijat ansaitsevat kiitokset. Muutama pyyteetön ilopilleri, joka jaksoi puurtaa koko viikon joukkueen muiden jäsenten eteen ansaitsevat erityismaininnan, suuri kiitos Marcela Sandvik ja Helena Kvist. Ei pidä unohtaa myöskään Ruotsin omaa suomalaista Tero Nykullaa, joka teki paljon näkymätöntä työtä maajoukkueemme eteen, mm. erityispalvelu Johanna Kankukselle jäi mieleen. Erityiskiitokset kuuluvat myös huoltopäällikölle, todella jämerää ja ammattimaista työtä tehneelle Jouni Kvistille sekä kaikkien diplomaattien äidille, taktikoinnin gurulle Kenneth Sandvikille, joka ehti huoltaa mm. Anibal Coimbraakin. Tukholmassa oli 12.-17. kesäkuuta 2012 koossa todellinen ammattilaisten hyvähenkinen joukko, josta pienen aavistuksen voi aistia kun käy katselemassa lähes 300 valokuvaa, jotka löytyvät Suomen Voimanolliiton facebook-sivuilta.

Lainaan tähän loppuun sopivaa toteamusta, jonka eräs IPF:n edustaja bankettipuheessaan selvästi sanoi: ”Te olette maailman vahvimpia”.



Timo Inkinen valmistautumassa maastanostoon.



Ronkainen ja 305 kg pronssiveto.



Kaikki nostajat saivat komean osallistumismitalin. Helena Kvist vastaanottamassa mitalia, oikealla sarjan kakkonen Yulia Vavilova.



Marju Saari pronssia ja Johanna Kankus kultaa penkin mitalipallilla.



Mikko Muttonen kannustusjoukkoineen.

1.	120,0	119,85	Mohamed Bouafia	1976	ALG	330,0	340,0	350,0	350,0	205,0	210,0	215,0	210,0	320,0	340,0	355,5	355,5	915,5	526,49	12
									WR Cl								WR Cl	WR Cl		
2.	120,0	113,75	Kamo Simonyan	1971	RUS	320,0	325,0	340,0	340,0	185,0	192,5	197,5	197,5	310,0	327,5	342,5	327,5	865,0	504,10	9
3.	120,0	118,70	Michael Tuschcherer	1985	USA	315,0	315,0	315,0	315,0	197,5	207,5	212,5	207,5	342,5	362,5	362,5	342,5	865,0	498,59	8
4.	120,0	115,05	Vladimir Golubev	1986	KAZ	282,5	300,0	315,0	300,0	192,5	197,5	202,5	197,5	290,0	300,0	307,5	307,5	805,0	467,69	7
5.	120,0	119,25	David Nyström	1983	SWE	280,0	290,0	302,5	302,5	200,0	205,0	210,0	205,0	280,0	292,5	297,5	292,5	800,0	460,61	6
6.	120,0	115,70	Franz Leberwurst	1969	AUT	290,0	290,0	302,5	290,0	172,5	177,5	180,0	180,0	290,0	300,0	305,0	300,0	770,0	446,69	5
7.	120,0	116,20	Russell Kirby	1971	GBR	260,0	275,0	282,5	282,5	185,0	195,0	200,0	195,0	280,0	290,0	295,0	290,0	767,5	44,74	4
8.	120,0	117,30	Rhys John	1981	GBR	250,0	260,0	265,0	265,0	175,0	182,5	187,5	187,5	285,0	295,0	305,0	305,0	757,5	437,90	3
9.	120,0	117,15	Carles Girones	1976	ESP	250,0	270,0	275,0	275,0	160,0	175,0	175,0	160,0	290,0	320,0	330,0	320,0	755,0	436,59	2
10.	120,0	110,35	Bjørn Andreas Bull Hansen	1972	NOR	230,0	240,0	245,0	245,0	172,5	180,0	185,0	185,0	280,0	300,0	310,0	300,0	730,0	429,18	1
11.	120,0	119,00	Nicolas Skaarup	1985	DEN	240,0	255,0	265,0	255,0	185,0	195,0	205,0	195,0	275,0	285,0	285,0	275,0	725,0	417,64	1
12.	120,0	118,20	Jesper Smith	1973	DEN	260,0	270,0	275,0	275,0	160,0	165,0	165,0	160,0	240,0	260,0	265,0	265,0	700,0	403,90	1
13.	120,0	116,65	Damianos Sidiropoulos	1988	GRE	230,0	252,5	265,0	265,0	130,0	150,0	162,5	162,5	240,0	252,5	262,5	262,5	690,0	399,44	1
-	120,0	115,35	Grigorios Terсениdis	1986	GRE	230,0	240,0	250,0	250,0	180,0	192,5	192,5	180,0	240,0	252,5	260,0	252,5	out		
1.	120+	158,75	Blaine Sumner	1987	USA	375,0	375,0	392,5	375,0	200,0	207,5	215,0	215,0	300,0	300,0	317,5	317,5	907,5	498,07	12
2.	120+	162,25	Robin Sjögren	1987	SWE	312,5	325,0	332,5	332,5	190,0	197,5	202,5	197,5	310,0	330,0	335,0	330,0	860,0	470,48	9
3.	120+	132,00	Stephen Pritchard	1971	AUS	305,0	320,0	330,0	330,0	205,0	215,0	220,0	215,0	295,0	310,0	315,0	310,0	855,0	482,29	8
4.	120+	151,40	Artem Kovalchuk	1982	RUS	330,0	350,0	350,0	330,0	185,0	195,0	195,0	185,0	332,5	345,0	345,0	332,5	847,5	468,30	7
5.	120+	137,50	Tero Seppänen	1972	FIN	290,0	300,0	307,5	307,5	220,0	227,5	232,5	227,5	310,0	322,5	322,5	310,0	845,0	473,49	6
6.	120+	142,50	Martins Krūze	1988	LAT	297,5	312,5	325,0	325,0	190,0	200,0	205,0	205,0	295,0	305,0	310,0	310,0	840,0	468,17	5
7.	120+	129,55	Lars Markussen	1974	NOR	292,5	300,0	305,0	300,0	200,0	210,0	210,0	200,0	310,0	325,0	327,5	325,0	825,0	466,91	4
8.	120+	160,00	Lars Kirkeboen	1982	NOR	280,0	295,0	300,0	300,0	175,0	177,5	185,0	185,0	320,0	340,0	350,0	340,0	825,0	452,27	3
9.	120+	139,35	Stefan Pielorz	1974	GER	295,0	307,5	312,5	307,5	195,0	207,5	215,0	215,0	290,0	300,0	305,0	290,0	812,5	454,35	2
10.	120+	144,30	Robert Sprutta	1988	POL	290,0	300,0	300,0	290,0	175,0	182,5	190,0	182,5	300,0	315,0	330,0	315,0	787,5	438,12	1
11.	120+	128,05	Daniel Nacle	1978	BRA	275,0	295,0	305,0	295,0	195,0	207,5	207,5	195,0	275,0	295,0	295,0	275,0	765,0	433,88	1
12.	120+	138,05	Matthew Pearce	1988	GBR	275,0	285,0	290,0	285,0	185,0	195,0	200,0	200,0	255,0	270,0	275,0	275,0	760,0	425,60	1
13.	120+	129,35	Mihail Loutsis	1984	GRE	260,0	260,0	295,0	260,0	200,0	210,0	215,0	215,0	260,0	275,0	282,5	275,0	750,0	424,58	1



Suomalaiset banketissa Gaston Paragen halailussa.



Joukkueen johto vasemmalta Jari Rantapelkonen Kenneth Sandvik ja Jouni Kvist.

Sotkamon rantapenkkarit

TEKSTI JOUNI KVIST, KUVAT VILLE NISKANEN JA TIMO SALMINEN

Raakakisan miesten sarjan mitalistit - mestari Seppänen korkeimmalla pallilla.



Perinteiset Rantapenkkarit kisattiin heinäkuun ensimmäisenä viikonloppuna Sotkamossa. Vaalan Sahanrannasta 90-luvulla alkunsa saanut kilpailu siirrettiin vuosien saatossa Sotkamon Hiukkasaan, mukavaan uimarantamaiseen Sapsojärven kupeeseen. Hiukassa kisa järjestettiin tänä kesänä jo seitsemännen kerran. Pienehköstä kisasta on vuosien varrella kehittynyt Suomen mittakaavassa melkoinen tapahtuma. Tänä vuonna osallistujia oli jo liki kahdeksankymmentä.

Sää suosi tapahtumaa

Vuoden 2012 kisa nostettiin jälleen upeassa säässä ja runsaslukuisen yleisön edessä. Tapahtuma on aina säiden armoilla, mutta ehkäpä juuri se tekeekin tapahtumasta niin ainutlaatuisen. Järjestäjä on toki varautunut huonompaankin säähän muun muassa katetulla nostolavalla ja lämmittelytilojen lämpöpuhaltimin. Puhaltimet tosin ovat olleet tarpeettomina viimeisten kolmen vuoden ajan. Luonnon omat puhaltimet ja komeasti taivaalla paistanut ”Jaffa” ovat pitäneet huolen, etteivät nostajat ole päässeet jäähtymään – päinvastoin.

Järjestelyitä kehitetään

Mikä sitten tuo nostajia vuosi toisensa jälkeen Hiukkasaan? Useat nostajat ovat olleet kiitollisia toimivista kisajärjestelyistä, toisia houkuttelee notkuva palkintopöytä. Lämmittelytilojen tietynlainen tiiviys luo aikaan suuren kansan juhlan tuntua. Valkokangas, suora tulospalvelu ja kuva-yhteys kisapaikalla helpottavat kisan edistymisen seuraamista. Äänentoistolaitteet varmistavat kuulutuksien perille menon ja kisamusiikki luo sopivaa atmosfääriä - Olipa musiikki sitten Katri Helenaa tai Rammsteinia. Yksi tärkeistä asioista

on siis tunnelma. Kisassa on lupa nostaa tosisaan, mutta tietynlainen leikkimielisyys huokuu niin nostajien kuin järjestäjien otteissa. Kisan ajankohta on myös mitä sopivin. Kevään SM-kisakaruselli on ohitettu ja peruskuntoa on ehditty rakentamaan jo syksyn koitoksiin.

Yleisö herää

Yleisöä kertyi tänä vuonna ennätysellisen paljon. Musiikki ja kuulutukset houkuttelivat uteliaita urheilun ystäviä ja auringonpalvoja katsomaan, mitä ihmettä kioskin tasanteella oikein tapahtuu. Nähtiinpä tänä kesänä sekin ihme, että Hiukan stadionilla oli vain kourallinen katsojia seuraamassa pesäpalloa, kun Rantapenkkarit vetivät yleisön lähemmäs Sapsoa. Ja saihan yleisö ihmetellä upeita suorituksia!

Kankkonen Beach Bench-kisan kunkku

Varustekisassa nähtiin kolme Suomen ennätystä. Kokkolan miehet olivat erityisen väkevinä. Simon Kankkonen palkittiin kisan parhaana nostajana 260 kilon SE-punnerruksen. Toisen ennätysten tunkkasi suorille käsille Marko Saarimaa. Uusi ennätys on 205 kiloa, mikä on muuten järkyttävän kova rauta huomioiden, että se on tehty 66-kiloiisiin. Varpaisjärven Markus Ahonen on ollut aina oivassa nostovireessä Sotkamossa. Tällä kertaa hän murjoi ylös 260 kiloa (M23 SE). Nostipa Ahonen vielä RAW-kisassakin nuorten SE-raudat 177,5 kiloa. Aikamoisen onnistunut päivä Ahosella, vai mitä?

RAW-kisa yleisön mieleen

RAW-kisan parhaaksi ylsi näytöstyyliin Huittisten Voimailijoiden Tero Seppänen 232,5 kilon tuloksella, mikä on muuten veteraanien Suomen ennätys. Tero tuli seurueineen kisapaikalle

jo hyvissä ajoin lomailun merkeissä ja paljussa rentoutuminen näyttikin toimivan varsin oivalisena kisavalmistautumisena. Naiset nostivat tänä vuonna vain RAW-sarjassa. Uusi kokeilu vaikutti onnistuneelta, sillä viime vuosina osanottajakadosta kärsinyt naisten sarja elpyi. Raahen Hanna-Mari Maaninen näytti, ettei ole väliä nostetaanko paidalla vai raakana. Viime vuonna ”Hamara” oli naisten paras varustesarjassa. Tänä kesänä voittokulku sai jatkoa raakasarjassa. Joukkuekilpailussa Kokkolan Jymy oli ylivoimainen mestari jo kolmannen kerran peräkkäin. Tämä tarkoittaa järjestäjille sitä, että ensi kesälle on hommattava uusi kiertopalkinto.

Rantakisa on kasvanut vuosi vuodelta ja visailaiset odottavat mielenkiinnolla, mitä ensi kesä tuo tullessaan. Kisa on pyritty kehittämään tarpeiden ja tehtyjen havaintojen perusteella. Näin varmasti myös jatkossa. Ensi kesänä Hiukassa punnerretaan taas - satoi tai paistoi!



Simon Kankkonen, KoJy - Paitakunkku

Penkkipunnerruksen EM-kisat

TEKSTI HARRI HAGFORS



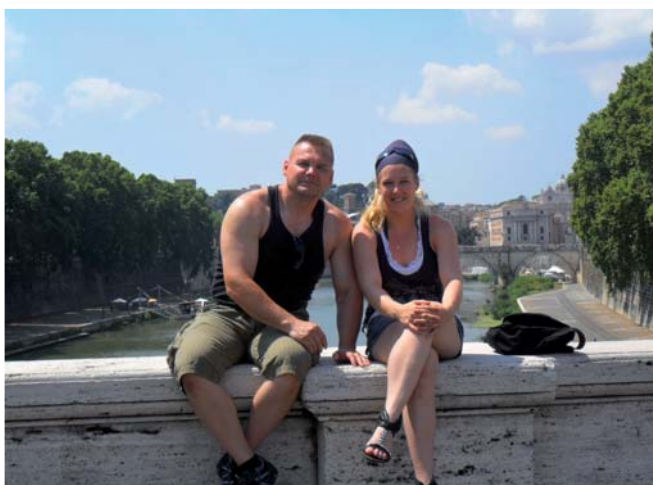
KUVAT EM-JOUKKUE



Italian Terni oli saanut järjestettäväksi avoimen luokan penkin EM-kisat. Matka alkoi 8.8.2012 reilun kolmen tunnin lennolla Helsingistä Roomaan. Samalla lennolla olivat Harri Hagfors, Annastiina Rajaniemi, Tarja Uppala, Katariina Nokua, Susanna Virkunen, Arja Liimatainen, Janne Hakala, Tapani Orha ja Markus Väli-viita. Kentällä sitten odotettiin yhdessä venäläisten ja itävaltalaisien kanssa, että joku olisi vastassa. Mutta eipä ollut, joten ei muuta kuin soittelemaan kisajärjestäjälle. Useiden soittojen jälkeen sitten sain vastauksen, että kuljettaja on jossain ulkona odottamassa meitä, miksi en tiedä. Lähdin etsimään kuljettajaa ja siellähän se tupakalla oli joten ajattelin, että kaikki kunnossa, laukut autoon ja menoksi, sillä meitä oli varmaan yli 25 henkilöä. Saimme itse pakata laukut autoon ja sitten sisälle istumaan, jossa kuvittelimme että lähtisimme saman tien matkaan kohti Terniä, mihin oli noin 100 km matkaa. Kuljettaja ei puhunut englantia joten oli hankalaa yrittää selvittää miksi emme lähdä. Uusien soittojen jälkeen selvisi, että jouduimme odottamaan myös tanskalaisia ja toisia suomalaisia jotka tulivat reilun tunnin päästä. Ajattelin siinä



Marcela ja Kenta kisapaikan edustalla.



Haile ja Annastiina Rooman lämmössä.

vaiheessa että ok, mutta kun olimme istuneet bussissa reilun tunnin eikä mitään tapahtunut rupesin ihmettelemään milloin muiden lennot laskeutuu. Kaksi tuntia kului eikä vielääkään mitään tapahtunut. Kisajärjestäjä lähetti liitteen missä sanottiin, että kaksi tuntia maksimissaan kentällä joutuu odottamaan, että kenenkään ei tarvitsisi maksaa 75e joka on hinta 1-2 henkilölle. 2,5 tuntia ja vieläkin bussissa odotetaan ja kärsivällisyys alkaa olemaan loppuillaan.

Lämpimässä bussissa ei kukaan viihdy montaa tuntia varsinkin kun tietää että huomenna pitäisi nostaa. Kävin itse ottamassa Kentan, Marcelan, Simonin ja Erican vastaan ja opastin heidät bussille joka oli varmaan noin 400 m päässä tuloaulasta, bussikuski kun oli taas jossain piilossa. Viimeinen odotus tuli vielä kun kuski luuli jonkun olevan vessassa vaikka kysäisen henkilö oli ollut bussissa koko ajan. Miksi laiteetaan kuljettajia jotka eivät voi kommunikoida kuljettavien kanssa? Ihmetyttää sillä silloin välttyttäisiin monilta ongelmilta.

Viimein matka kohti Terniä alkoi ja se menikin ihan hyvin. Illalla sitten tekniseen kokoukseen missä suurin puheenaihe oli Ukrainan pois jättäminen kisoista. Oliko syy viisumien saaminen vai se, että Ukraina sai 1000 e sakon Mariapolissa järjestetyistä voimanoston EM-kisoista, jossa järjestelyt olivat kaikin puolin huonot. Huhu kertoi, että Ukraina osoitti mieltään eikä halunnut maksaa sakkoa jonka takia koko joukkue ei päässyt nostamaan. Oli syy sitten mikä tahansa nostajat ovat ne jotka asiasta kärsivät eniten.

Terni tunnetaan Italiassa suurena rautateollisuuskaupunkina. Turismia ei näkynyt katukuvassa ja keskusta oli selkeä joten liikkuminen siellä oli helppoa. Saimme nauttia hyvistä ruokapaikoista ja hintatasoltaan edullisista ostopaikoista. Kaikin puolin Ternistä jäi miellyttävä muisto varmaan koko joukkueelle.

9.8. torstai oli sitten ensimmäinen kisapäivä. Marcela lähti hakemaan mestaruutta sarjassa alle 52 kg ja hyvin kisa menikin, ihan Marcelan suunnitelmien mukaan. Marcela seurasi Ruotsin ja Venäjän nostajien nostoja ja laittoi itse korotukset sen mukaan. Hyvä aloitus 110 kg, toiseen 112,5 kg ja viimeiseen uudet €€ painot 128 kg, jotka oli tällä kertaa liikaa, mutta mestaruus tuli joka oli tärkeintä. Hopeaa nosti Ruotsin Nina Eriksson 112,5 kg ja pronssia Venäjän Olga Golubeva 107,5 kg.

Tarja Uppala ja ensimmäistä kertaa arvokisoissa nostava Annastiina Rajaniemi ottivat mittaa toisistaan ja muista sarjan alle 63 kg nostajista. Annastiina aloitti omasta ennätyksestään 100 kg, joka onnistui. Toiseen 105 kg jota Annastiina yritti kaksi kertaa, mutta se osoittautui tällä kertaa liian painavaksi. Tarja aloitti 110 kg joka epäonnistui ensimmäisellä kerralla, mutta toisella Tarja onnistui samasta raudasta ja viimeiseen lastattiin 117,5 kg joka oli liikaa. Tarja oli viides ja Annastiina kuudes. Voiton otti Italian Orsini Antoiniette 145 kg, hopeaa nosti Tanskan Rames Maj 142,5 kg ja pronssia Puolan Radwanska Jadwiga 120kg.

10.8. perjantai oli sitten pitkä päivä - seitsemän suomalaista lavalla. Aloitetaan Virkkusen Susannasta joka voitti hienosti kultaa sarjassa alle 72 kg aloitus raudalla 150 kg, joka oli samalla uusi SE. Hopeaa nosti Ruotsin Karolina Arvidson 145 kg ja pronssia nosti Venäjän Valentina Nelyubova 142,5 kg.



Janne huoltamassa Marcelaa.



Marcela omalla paikallaan.



Janne Hakala ja Tarja Uppala.



Annastiina ja Haile ennen ensimmäistä kisanostoa.

Katariina Nokua sarjassa +84 kg oli sitten tiukan paikan edessä, sillä kaksi ensimmäistä nostoa epäonnistui ja vasta viimeisellä tulos 160 kg, jolla viides sija. Kultaa nosti Norjan Hildeborg Hugdal uudella ME-tuloksella 206 kg, hopeakke Hollannin Van de Meulen Brenda 185 kg ja pronssia Unkarin Szabo Agnes 182,5 kg.

Naiset voittivat ensimmäistä kertaa joukkue kultaa joten siitä isot onnittelet vielä kerran.

Toni Kuusi sarjassa 74 kg oli kanssa ensimmäistä kertaa mukana EM-kisoissa. Seitsemäs sija hyvällä tuloksella 202,5 kg. Kultaa meni Ruotsin Amit Selbergille 230 kg, hopea meni Venäjän Artur Mashinski-ylle 230 kg ja pronssi niin ikään samalla tuloksella Ranskan Alphonse Cucuzellalle. En muista, että kertaakaan aikaisemmin vaaka ratkaisi kaikkien mitali-en värin.

Sarjassa 83 kg Viklan Tomilla oli epäonnea ja ilman tulosta oli jääminen tällä kertaa.

Sarjassa 93 kg sitten oli Reijosen Atte ja Simon Kankkonen. Atelle kävi niin kuin Viklalle eli ilman tulosta ensimmäisissä arvo kisoissa on kova kohtalo, mutta eiköhän tilanne korjaannu seuraavalla kerralla. Simon taisteli hienosti kolmella puhtaalla nostolla itsensä pronssille tuloksella 262,5 kg. Kultaa nosti Venäjän Alentin Kiselev uudella ME-tuloksella 301 kg. Hopeaa Puolaan Jan Wegeiralle tuloksella 290 kg.

Sarjassa 105 kg oli sitten Juha Lehto tulossa. Tällä kertaa Juhalla onnistui vain aloitusnosto 250 kg, jolla kahdeksas sija. Kultaa meni Ruotsiin Stefan Jamroz 295 kg. Hopea matkasi Puolaan Hadręsiak Mariuszille 282,5 kg tuloksella ja pronssi niin ikään län-sinaapuriin Per Nilssonille 280 kg.

Olin juryssä naisten sarjoissa ja täytyy sanoa, että en ole koskaan nähnyt niin huonoja nostoja naisilta mitä tänään näin. Keskustelimme juryn muiden jäsenen kanssa ja kaikki olimme samaa mieltä. Suurimman osan nostoista olisi voinut hylätä eikä kukaan meistä olisi halunnut muuttaa tuomioita vaikka tuomari valot olisivat olleet 2-1 punaista.

11.8. lauantai ja isot miehet lavalle. Sarjaan 120 kg ja Timo Hokkanen hakemaan täyspottia - liittymistä 300 kg kerhoon ja EM kultaa. Aloitusraudat näyttivät, että kaikki on mahdollista. Timon 290 kg aloitus ei ollut paras mahdollinen nostoltaan, mutta voimaa oli tuoda se väkisin ylös. Toiseen 295 kg jolla mitali oli jo melko varma. Viimeisellä kierroksella sitten vaan katsottiin mitä muut tekevät ja korotus sen mukaan. Kultaa haettiin ja sen myös Timo ot-



Susanna Virkkula ja EM-kultaa.



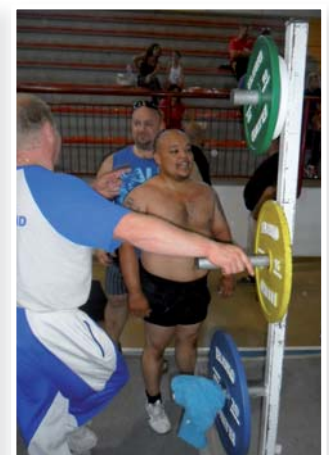
Katariina Nokua aloittamassa lämmittelyä.



Tapani Orha, Toni Kuusi ja Tomi Vikla.



Atte Reijonen



Simon Kankkonen

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	Nat	1. att	2. att	3. att	RES	Wpts	Pts
1.	47,0	46,80	Anastasia Strufa	1986	RUS	102,5	107,5	112,5	112,5	151,77	12
2.	47,0	47,00	Ilka Schwengl	1965	AUT	107,5	110,0	115,0	110,0	147,94	9
									ER MI		
3.	47,0	46,56	Barbara Peti	1976	ITA	70,0	70,0	75,0	70,0	94,78	8
1.	52,0	51,35	Marcela Sandvik	1974	FIN	110,0	112,5	128,0	112,5	141,61	12
2.	52,0	51,95	Nina Eriksson	1989	SWE	107,5	112,5	120,0	112,5	140,35	9
3.	52,0	50,11	Olga Golubeva	1970	RUS	100,0	107,5	112,5	107,5	137,87	8
4.	52,0	51,67	Monika Gavorniková	1974	SVK	95,0	95,0	102,5	102,5	128,41	7
5.	52,0	50,63	Magdolna Petroczi	1968	HUN	80,0	85,0	90,0	85,0	108,16	6
-	52,0	51,43	Marianne Bouvard	1976	FRA	95,0	95,0	95,0	out		
1.	57,0	56,33	Anastasia Petrova	1985	RUS	122,5	127,5	132,5	132,5	155,18	12
2.	57,0	56,01	Marie Christine Pracella	1965	FRA	110,0	112,5	115,0	115,0	135,29	9
3.	57,0	56,13	Zsanett Palagyi	1986	HUN	102,5	102,5	107,5	107,5	126,26	8
4.	57,0	55,42	Daniela Polakova	1976	CZE	100,0	105,0	107,5	105,0	124,56	7
5.	57,0	56,83	Eszter Kovacs	1992	HUN	95,0	102,5	107,5	102,5	119,22	6
6.	57,0	56,69	Susann Cichon	1987	GER	80,0	82,5	87,5	82,5	96,14	5
7.	57,0	53,63	Martina Rummel	1976	GER	80,0	85,0	87,5	80,0	97,37	4
1.	63,0	62,38	Antonietta Orsini	1964	ITA	140,0	142,5	145,0	145,0	156,90	12
									WR MI		
2.	63,0	62,37	Maj Rames	1989	DEN	140,0	142,5	145,0	142,5	154,21	9
3.	63,0	61,18	Jadwiga Radwańska	1975	POL	110,0	115,0	120,0	120,0	131,79	8
4.	63,0	62,75	Josephine Werngren	1976	SWE	112,5	117,5	122,5	117,5	126,57	7
5.	63,0	62,33	Tarja Uppala	1965	FIN	110,0	110,0	117,5	110,0	119,10	6
6.	63,0	62,17	Annastiina Rajaniemi	1985	FIN	100,0	105,0	105,0	100,0	108,48	5
7.	63,0	58,52	Claudia Kist	1977	GER	80,0	85,0	87,5	85,0	96,62	4
-	63,0	60,45	Maria Dubenskaya	1988	RUS	140,0	140,0	140,0	out		
-	63,0	61,05	Yulia Yadrinskaya	1980	RUS	145,0	145,0	145,0	out		
1.	72,0	70,47	Susanna Virkkunen	1973	FIN	150,0	155,0	155,0	150,0	148,54	12
2.	72,0	71,72	Karolina Arvidson	1985	SWE	140,0	145,0	145,0	145,0	141,89	9
3.	72,0	63,08	Valentina Nelyubova	1966	RUS	130,0	142,5	150,0	142,5	152,89	8
4.	72,0	71,85	Ankie Timmers	1986	NED	130,0	132,5	-----	130,0	127,06	7
5.	72,0	70,79	Vivien Röder	1988	GER	112,5	120,0	122,5	120,0	118,47	6
-	72,0	67,99	Natalia Samarina	1983	RUS	160,0	160,0	160,0	out		
-	72,0	71,46	Bianca Wienroither	1984	AUT	125,0	125,0	125,0	out		
1.	84,0	83,48	Ielja Strik	1973	NED	167,5	170,0	170,0	167,5	149,83	12
2.	84,0	83,20	Maria Johansson	1984	SWE	165,0	167,5	172,5	167,5	150,09	9
3.	84,0	83,80	Hana Takacova	1954	CZE	135,0	142,5	142,5	135,0	120,53	8
4.	84,0	75,96	Alena Krcmarova	1975	CZE	85,0	90,0	92,5	90,0	84,89	7
1.	84+	128,14	Hildeborg Hugdal	1983	NOR	182,5	187,5	206,0	206,0	162,82	12
2.	84+	111,97	Brenda v.d. Meulen	1978	NED	170,0	177,5	185,0	185,0	149,87	9
3.	84+	108,96	Ágnes Szabó	1988	HUN	175,0	182,5	195,0	182,5	148,69	8
4.	84+	127,30	Maria Köteles	1988	HUN	145,0	160,0	162,5	162,5	128,59	7
5.	84+	100,98	Katariina Nokua	1973	FIN	157,5	157,5	160,0	160,0	132,84	6
6.	84+	98,98	Leila Duhem	1963	FRA	147,5	150,0	157,5	157,5	131,53	5



Simon Kankkoselle EM-pronssia.



Kenta ja Timo kultaa kaulassa.



Annastiina ja Tarja naisten kultapokaalin kanssa.

ti tuloksella 295 kg. Viimeinen nosto 302,5 kilosta ei ollut huono yritys, joten on vain ajan kysymys milloin 300 kg menee rikki. Hopeaa Slovakiiaan Janes Stanislaville 295 kg ja pronssi Ruotsiin Larsson Markukselle 287,5 kg.

Sarjaan +120 ja Kenneth Sandvikilla ei ollut muuta päämäärää kuin ottaa kulta omaan kaulaan ja sen hän myös teki. Hyvä aloitus 330 kg, toiseen 337,5 kg jolla kulta tuli. Viimeiseen 340 kg, jolla olisi tullut myös parhaimman miesnostajan titteli, no tällä kertaa Kentta joutui hyväksymään raudan olevan pikkuisen liikaa. 0,41 pistettä Kentta hävisi parhaan nostajan tittelin Venäjän Kiseleville, joka teki ME:n 301 kg sarjaan 93 kg. Hopeaa nosti Norjan McColl Alistair 325 kg ja pronssia Norjan Borgland Ronning Martinille 322,5 kg.

Miehet olivat joukkuekisassa neljänsiä joten hyvin meni sekkin, eli kaiken kaikkiaan onnistuneet kisat saatiin päätökseen todella lämpöisessä kisahallissa, jossa parhaimmillaan oli yli 40 astetta lämmintä.

Lauantai-ilta sitten vietettiin banketin merkeissä. Ruokaa ja juomaa oli riittävästi, tosin lämmintä ruokaa jäimme kaipaamaan, mutta maassa maan tavalla.

Isot kiitokset Hakalan Jannelle ja Orhan Tapsalle huollosta sekä koko muulle joukkueelle joka kannusti ja avusti kaikkia nostajia tekemään parhaansa. Osa jäi vielä Roomaan katselemaan nähtävyyksiä joita siinä kaupungissa kyllä riittää. Täytyy sanoa, että Vatikaani ja Colosseum olivat todella mieleen painuvia nähtävyyksiä! Ja itse Annastiinan kanssa pääsimme vielä Vatikaanissa ehtoolliselle joka oli ikimuistoinen kokemus.

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	Nat	1. att	2. att	3. att	RES	Wpts	Pts
1.	59,0	58,16	Konstantin Pavlov	1973	RUS	172,5	177,5	182,5	177,5	155,82	12
2.	59,0	58,36	Dariusz Wszola	1978	POL	172,5	177,5	182,5	177,5	155,32	9
3.	59,0	58,29	Igor Kuchin	1967	RUS	160,0	175,0	182,5	175,0	153,30	8
4.	59,0	58,42	Sevak Manukyan	1983	ARM	160,0	167,5	180,0	167,5	146,43	7
5.	59,0	58,46	Slawomir Sledz	1976	POL	160,0	167,5	177,5	167,5	146,33	6
6.	59,0	58,14	Balázs Menyhart	1994	HUN	110,0	110,0	122,5	122,5	107,57	5
1.	66,0	65,42	Manuel Virgilio	1974	FRA	195,0	205,0	205,0	205,0	162,14	12
2.	66,0	64,72	Adam Balawajder	1981	POL	200,0	200,0	205,0	200,0	159,62	9
3.	66,0	64,76	Gabor Patai	1984	HUN	150,0	162,5	167,5	167,5	133,61	8
4.	66,0	63,11	Andreas Frasl	1983	AUT	165,0	190,0	195,0	165,0	134,54	7
5.	66,0	65,09	Armen Karapetyan	1991	ARM	150,0	160,0	167,5	160,0	127,08	6
-	66,0	65,68	Nikolay Isaev	1991	RUS	207,5	207,5	207,5	out	163,58	



1.	74,0	72,95	Amit Selberg	1976	SWE	225,0	227,5	230,0	230,0	167,15	12
2.	74,0	73,25	Artur Mashinsky	1987	RUS	215,0	222,5	230,0	230,0	166,65	9
3.	74,0	73,29	Alphonse Cucuzzella	1966	FRA	220,0	227,5	230,0	230,0	166,59	8
4.	74,0	73,51	Kim-Raino Roelvaag	1986	NOR	212,5	217,5	227,5	227,5	164,42	7
5.	74,0	73,11	Maxim Belobodorov	1983	RUS	215,0	215,0	225,0	225,0	163,25	6
6.	74,0	73,34	Christian Hedman	1982	SWE	217,5	217,5	217,5	217,5	157,45	5
7.	74,0	73,71	Toni Kuusi	1983	FIN	195,0	202,5	215,0	202,5	146,07	4
8.	74,0	73,64	Sergey Asaturov	1984	ARM	200,0	200,0	215,0	200,0	144,36	3
9.	74,0	73,76	Morten Rasmussen	1978	DEN	190,0	195,0	197,5	197,5	142,39	2
1.	83,0	82,70	Daniel Miller	1988	POL	245,0	255,0	262,5	262,5	175,60	12
2.	83,0	82,28	Géza Kubatov	1982	HUN	237,5	237,5	250,0	250,0	167,75	9
3.	83,0	81,62	Dmitry Inzarkin	1987	RUS	247,5	247,5	250,0	247,5	166,88	8
4.	83,0	81,93	Cyril Pinguet	1972	FRA	230,0	240,0	245,0	240,0	161,45	7
5.	83,0	82,55	Jens Pedersen	1985	DEN	230,0	240,0	242,5	240,0	160,72	6
6.	83,0	82,46	Grzegorz Nocek	1973	POL	235,0	235,0	242,5	235,0	157,47	5
7.	83,0	81,00	Marcello Facciponte	1975	ITA	200,0	200,0	220,0	220,0	149,03	4
8.	83,0	81,46	Ovidiu Panazan	1975	ROU	212,5	222,5	222,5	212,5	143,45	3
9.	83,0	82,54	Andreas Zeilinger	1968	AUT	200,0	207,5	215,0	207,5	138,97	2
10.	83,0	82,55	Daniele Salvagio	1963	ITA	200,0	207,5	207,5	207,5	138,96	1
11.	83,0	81,83	Aaron Lohan	1983	GBR	180,0	190,0	195,0	190,0	127,91	1
-	83,0	82,59	Tomi Vikla	1970	FIN	240,0	240,0	242,5	out		
1.	93,0	92,94	Valentin Kiselev	1987	RUS	275,0	292,5	301,0	301,0	189,14	12
									WR		
2.	93,0	91,24	Jan Wegiera	1965	POL	290,0	290,0	295,0	290,0	183,87	9
3.	93,0	92,41	Simon Kankkonen	1982	FIN	252,5	257,5	262,5	262,5	165,40	8
4.	93,0	89,95	Szabolcs Konye	1974	HUN	252,5	252,5	260,0	260,0	166,03	7
5.	93,0	92,17	Thomas Wetzstein	1974	AUT	240,0	252,5	257,5	252,5	159,30	6
6.	93,0	92,80	Allan Riis	1971	DEN	252,5	252,5	260,0	252,5	158,78	5
7.	93,0	91,81	Milos Hybl	1986	CZE	235,0	235,0	252,5	235,0	148,54	4
8.	93,0	91,18	Gianluca Bellandi	1976	ITA	190,0	195,0	195,0	190,0	120,50	3
-	93,0	90,25	Atte Reijonen	1987	FIN	250,0	255,0	260,0	out		
1.	105,0	104,54	Stefan Jamroz	1980	SWE	295,0	295,0	300,0	295,0	176,55	12
2.	105,0	104,97	Mariusz Hadrysiak	1961	POL	275,0	282,5	285,0	282,5	168,83	9
3.	105,0	104,29	Per Nilsson	1974	SWE	280,0	280,0	295,0	280,0	167,72	8
4.	105,0	101,36	Dag Andre Mo	1979	NOR	267,5	275,0	282,5	275,0	166,48	7
5.	105,0	104,92	Thomas Sørensen	1981	DEN	270,0	277,5	282,5	270,0	161,38	6
6.	105,0	98,85	Giovanni Montalbano	1986	ITA	250,0	260,0	270,0	260,0	158,98	5
7.	105,0	103,96	Milan Selinger	1984	CZE	252,5	255,0	255,0	255,0	152,92	4
8.	105,0	102,76	Juha Lehto	1964	FIN	250,0	260,0	262,5	250,0	150,56	3
9.	105,0	103,94	Claudio D'Ovidio	1969	ITA	235,0	242,5	250,0	250,0	149,93	2
10.	105,0	103,19	Sven Stecklina	1974	GER	235,0	242,5	242,5	242,5	145,82	1

1.	120,0	114,90	Timo Hokkanen	1979	FIN	290,0	295,0	302,5	295,0	171,45	12
2.	120,0	115,74	Stanislav Janeš	1974	SVK	285,0	295,0	302,5	295,0	171,12	9
3.	120,0	117,69	Markus Larsson	1974	SWE	277,5	277,5	287,5	287,5	166,06	8
4.	120,0	118,05	Zbynek Krejca	1974	CZE	275,0	287,5	297,5	287,5	165,94	7
5.	120,0	118,56	Markus Karner	1970	AUT	285,0	285,0	297,5	285,0	164,32	6
6.	120,0	112,81	Lóránd Berke	1979	HUN	270,0	277,5	282,5	277,5	162,10	5
7.	120,0	115,45	Pavol Demcak	1977	CZE	265,0	275,0	285,0	275,0	159,62	4
8.	120,0	119,18	Fridrich Matejik	1983	SVK	275,0	275,0	290,0	275,0	158,36	3
9.	120,0	119,53	Francesco Pelizza	1986	ITA	250,0	260,0	270,0	270,0	155,37	2
10.	120,0	119,83	Sorin Vasile Cazacu	1973	ROU	235,0	242,5	247,5	247,5	142,34	1
11.	120,0	115,10	Alberto Molino	1969	ITA	240,0	240,0	250,0	240,0	139,42	1
-	120,0	114,95	Artur Rejek	1972	POL	290,0	290,0	297,5	out		
-	120,0	116,10	Mario Schwanke	1971	GER	255,0	255,0	260,0	out		
1.	120+	139,30	Kenneth Sandvik	1975	FIN	330,0	337,5	340,0	337,5	188,74	12
2.	120+	137,31	Alastair McColl	1981	NOR	315,0	325,0	332,5	325,0	182,15	9
3.	120+	151,73	Martin B. Rønning	1984	NOR	317,5	322,5	332,5	322,5	178,15	8
4.	120+	139,17	Wulff Kronemann	1967	GER	295,0	300,0	302,5	302,5	169,19	7
5.	120+	147,32	Milan Spingl	1980	CZE	295,0	310,0	310,0	295,0	163,64	6
6.	120+	133,94	Marco Regensberger	1979	AUT	290,0	300,0	300,0	290,0	163,18	5
7.	120+	125,14	Kaido Leesmann	1969	EST	275,0	285,0	290,0	285,0	162,37	4
8.	120+	141,51	Jaroslav Soukal	1972	CZE	270,0	285,0	285,0	270,0	150,64	3
9.	120+	121,53	Marco Monti	1979	ITA	205,0	215,0	225,0	225,0	128,99	2
10.	120+	121,80	Daniel Pastor	1974	ROU	207,5	215,0	225,0	225,0	128,92	1
-	120+	114,16	Ewald Enzinger	1966	AUT	337,5	340,0	340,0	out		
-	120+	131,70	Tonni Jensen	1981	DEN	335,0	337,5	337,5	out		



Kolme mitalistia Roomassa.



Rooman katutaiteilijoita.



Marcela Colosseumilla.



Gladiattori vuosimallia 2012.

Dopingtestaaja tarvitsee asiantuntemusta ja tilannetajua

Oululainen Henna Järvinen on yksi Suomen 35 dopingtestaajasta. Hänet voi nähdä liikkumassa harjoituksesta ja kilpailuisista toiseen, urheilijoiden yhdenvertaisuuden asialla. Dopingtestaajan tehtävä on vaativa ja vastuullinen, mutta myös antoisa.

Työaikaan Henna Järvinen kohtaa varmimmin sairaalan leikkaussalista tai suunnittelemaasta kirurgien leikkauslistoista. Kun leipätyö päättyy, sairaanhoitaja ja dopingtestauksen konkari suuntaa muutamana päivänä kuu-kaudessa urheilijoiden luokse.

Vuoden aikana Järvinen on mukana muutamissa kymmenissä dopingtestitapahtumissa. Järvisellä on ainoana testaajana Oulun seudulla oikeus ottaa virtsanäytteiden lisäksi myös verinäytteitä, sairaanhoitajan ammattitaitonsa ansiosta. Välillä Henna katsoo antidopingtyötä toisesta vinkkelistä ja pitää vaikkapa antidopingluennon. ADT:n testimääräykset voivat viedä testaajan myös ulkomaille: Henna on esimerkiksi huristanut pitkin Italian vuoristoteitä testattaviensa luo.

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry on hyväksynyt, kouluttanut ja valtuuttanut Henna Järvisen vastaamaan dopingtestauksen käytännön suorittamisesta annettujen ohjeiden ja ADT:n tiukan laatujärjestelmän mukaisesti. Dopingtestit tehdään Maailman Antidopingtoimisto WADA:n Kansainvälisen testausstandardin mukaisesti, aina samalla tavalla ja tarkkuudella. ADT seuraa ja arvioi dopingtestaajiensa työn laatua jatkuvasti. ADT myös kerää urheilijoilta palautetta dopingtesteistä. Dopingtestaajia ja heidän avustajiaan koulutetaan ja informoidaan alan kehityksestä säännöllisesti. He ovat puhtaasti urheilun ammattilaisia.

Täsmällisyys ja tilannetaju ratkaisevat

Dopingtestaus on työtä ihmisten kanssa parhaimmillaan ja haastavimmillaan. Urheilijalla voi testihetkellä olla mieli herkkänä: joskus pettymys ja kiukku hävityn kilpailun jälkeen purkautuvat ja kärjistyvät testissä.

– Tilannetaju on ehdottoman tärkeää. Pääsääntöisesti urheilijat kuitenkin suhtautuvat dopingtesteihin hyvin. Välillä heillä olisi jo kova kiire muihin menoihin tai kotiin testihetkellä, ja joku urheilija saattaa valittaa, jos arpaonni suosii häntä liian monta kertaa peräkkäin. Kohdalleni ei ole kuitenkaan sattunut yhtään kovin huonosti käyttäytyvää urheilijaa, Henna Järvinen kertoo.

Dopingtestaajan työ vaatii tinkimätöntä asiantuntemusta sekä hyvää organisointikykyä ja täsmällisyyttä. Järvinen kokee oppineensa hommassa itsenäisyyttä: hän on saanut varmuutta ja uskallusta muihinkin sosiaalisiin tilanteisiin vaativan sivutyönsä myötä.

– Kiinnostavinta testaajan työssä on tutustua uusiin ihmisiin ja työskennellä heidän kanssaan sekä oppia uusista urheilulajeista. Aikataulut puolestaan ovat usein haastavia. Esimerkiksi urheiluhallien aukioloajat iltatestien yhteydessä aiheuttavat testaajaparalle harmaita hiuksia, sillä dopingtestiin tarvitaan aina asiallinen tila. Joskus vaatii varsinaista salopoliisityötä löytää yksittäinen urheilija tai kokonainen joukkue testiin ja tunnistaa urheilija, Järvinen sanoo.

Ukkosmyrskyjä ja uskoa puhtaaseen urheiluun

Henna Järvinen uskoo puhtaaseen urheiluun – muuten hän ei kai jaksaisi dopingtestaajan työtään tehdä.



Henna Järvinen kisamaskotin kainalossa.

– Urheilijoissa on mahtavia lahjakkuuksia ja kovan työn tekijöitä. He pärjäävät ja menestyvät ilman vippaskonsteja. Dopingvalvonta takaa heidän oikeutensa reiluun peliin. Olen 12-vuotisen testausurani aikana nähnyt suomalaisen dopingtestauksen muuttuvan yhä laadukkaammaksi. On tärkeää, että testaamista kehitetään yhä, jotta urheilijat testataan samalla tavalla ja heillä on yhtäläiset oikeudet ja velvollisuudet missä päin maailmaa tahansa. Nykyisin kohtelussa on vielä eroja maailman eri kolkilla, eikä kaikkia testaajia ole koulutettu yhtä hyvin kuin ADT:n, Järvinen sanoo.

Lähtövalaisuudessa oululainen suuntaa katseensa yleisurheilun EM-kilpailuihin, jotka järjestetään kesällä Helsingissä. Siellä Järvinen tekee jälleen osansa urheilijoiden reilun pelin hyväksi.

– Kisoista tulee varmaan yhtä hienot kuin vuoden 2005 yleisurheilun maailmanmestaruuskisoista Helsingissä. Meillä oli siellä mahtava työttömi ja tunnelma. Kansainväliset urheilijatähdet, ukkosmyrskyt ja vesisaatteet tekivät kisoista unohtumattomat, Järvinen muistelee.

Tiesitkö, että

- Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry vastaa koko dopingvalvonnan Suomesta. ADT tekee dopingtestejä ja kouluttaa urheilijoita ja heidän lähipiiriään.
- ADT turvaa urheilijoiden oikeutta reiluun urheiluun, puolustaa urheilun oikeudenmukaisuutta ja estää terveydelle haitallisten aineiden tai menetelmien käyttöä.
- Vuonna 2011 ADT teki dopingtestejä Suomessa ja ulkomailta yhteensä 3286 kappaletta.
- Dopingtestejä tehdään kilpailuissa ja niiden ulkopuolella esimerkiksi harjoituksissa tai urheilijoiden kotona.
- Suurin osa on virtsatestejä, joiden rinnalla voidaan ottaa myös verinäytteitä. Virtsasta ja verestä analysoidaan eri aineita.

Lisätietoja dopingtestauksesta ja puhtaasta urheilusta: www.anti-doping.fi ja www.puhtaastiparas.fi

Miika Antti-Roiko

- Elämäntapana urheilu

HAASTATELLE ANNI VUOHJOKI KUVAT MIIKA ANTTI-ROIKO

Miika Antti-Roiko ei vain haaveile ammatturheilijana olosta – hän aikoo toteuttaa sen. Lontoon olympiakisojen jälkeen ajatukset kirkaistuivat: työtä on tehtävä ja täyspäiväisesti, jotta nostovarmuus saadaan kilpaveljien tasolle. Jo kesällä Miika päätti hakeutua armeijaan ja viettää siellä vuoden. Lahden Hennala on harvoja paikkoja, jossa urheilla saa ja pitää, ruoka tarjoillaan eteen ja ressatakaan ei tarvitse. Nyt kovalla markkinoinnilla Miika aikoo panostaa seuraavan olympiaadin ainoastaan urheiluun. Neljä vuotta on pitkä aika ja kehitystäkin voi odottaa, mutta se vaatii veronsa. Urheilun lisäksi elämään ei mahdu muuta. Voimanostaja lähti kysymään, mitä ammatturheilijan arkeen kuuluu, kun kyseessä on veljeslaji eli Painonnosto.

Tietopläjäys

Kuka: Miika Antti-Roiko
SV: 1988
Seura: Kalajoen junkkarit
Painoluokka ja treenipaino: 94 / 95
Asuinpaikka: Kalajoki / Lahti
Siviilisääty: Kalajoen tavoitelluin poikamies
Minusta tulee isona: Painonnoston maailman mestari
Ammatti/koulutus: Liikuntaneuvoja / sotamies

Keihäänheitosta punttikouluun

Ei ole ihme, että kysyttäessä urheilutaustaa vastaan tulee yleisurheilu. Keihästä viskonut Miika lähti painonnostoon mukaan, sillä luokkakaveri halusi aloittaa punttikouluun – mutta ei yksin. Miika myöntää, ettei laji heti edes temmannut mukaansa, mutta porukan ollessa hyvä oli ryhmässä tekeminen hauskaa ja vetäjä osasi motivoida nuoria nostajan alkuja. Miika siis aloitti painonnoston jo 12-vuotiaana. Mutta hetkinen, eihän silloin saisi olla punttisalilla, vai saisiko?

Miika on opiskellut Vierumäellä liikuntaneuvojaksi, jossa hän teki lopputyönsä lasten harjoittelusta. Miika peräänkuuluttaakin jo nuorena aloitettujen nopeusominaisuuksien ja koordinaation harjoittelua. Tankojumppa ja tekniikka pitää aloittaa jo lapsena, jos haluaa yltää maailman huipulle

Vaikka Miika reenaa Hennalan lisäksi Nääshallilla, on Kalajoen hiihtomoja ylivertainen. Tampereelle Miikan kuljettaa hyvien ystävien lisäksi nykyään valmentaja, joka vaihtui olympialaisten jälkeen. Miika päätti kokeilla uutta ja siirtyi Karoliina Lundahlin valmennusringistä Nääshallille Kari Salosen talliin. Kari Salonen pistikin Miikan penkkaamaan, sillä Salosen mielestä monipuolisuus on valttia.

Reenata pitää – joka päivä



Miika liikuttelee parhaillaan yli 200 kilon rautoja tempausvedoissa.

Miten Miika sitten harjoittelee? Sotamies listaa reenaavaansa joka päivä 2-3 kertaa, mutta kerralla vain 1-2 liikettä. Näin reeni pysyy tehokkaana ja keskittyminen pysyy hyvänä. Miikan ohjelmaan kuuluu kaksi erittäin kovaa reeniä päivää, kolme keskiraskestä ja kaksi kevyempää. Voimanostajan korvaan kuullistaa kovalta, että joka päivä harjoitellaan useamman kerran. Se tekee 14-21 reenikertaa viikottain.

Miika kertoo, ettei vielääkään osaa käydä hie-rojalla säännöllisesti, mutta usein ennen ja jälkeen reenin tehdään 20 minuutin aerobinen ja viikossa on useita tankojumppia, jolla kroppa pidetään vireänä ja jumit poissa.

Vaikka Miikalle maistuu nykyään Hennalan va-

ruskunnan tarjonta, nappaa hän reenin päälle palkkarin ja Kalajoella ollessa pitää polkea Matkikselle hakemaan triplamegaburgeri. Kuullistaa aivan Ronkaisen Mikon Kasslerdie-tiltä!

Tuloksia nyt ja tuloksia huomenna

Voimanostaja päätti kuitenkin siirtyä kyselemään Miikan tuloksia: "Takaa olen kyykännyt 270kg ja 245 kg edestä. Maasta on tullut vedettyä työntövetona 300kg mutta penkkiltä punkataan vain 125 kiloa. Ehkä nyt uuden ohjelman myötä..." Miika on pitkään jahdannut 200 kilon työntöä. Evertin Antin jälkeen ei olla Suomessa yli 200 kiloa suorille käsille nosteltu ja Miikan ennätys 195 kiloa ei ole kaukana.

Tempausrekka on tällä hetkellä 149 kiloa.

Voiman lisäksi Miikalta löytyy, kuten monilta muiltakin painonnostajilta, nopeus- ja kimmoisuuselementtejä. Yleisurheiluajoina Miika juoksi 100 metriä aikaan 12,10 ollessaan 14-vuotias ja vauhditonta menee nykyään 3,15 metriä. Nuorten leirillä parhaan vauhdittoman pituuden hyppäsi konkari S. Sohlman 2,97 metrillä. Leukoja Miika on vetänyt 24 kappaletta.

Listattaessa unelmia ja saavutuksia nostaa Miika parhaaksi teoksen Miesten SE-työntön 85-kiloiisiin. Lisäksi Olympiaedustus oli Antti-Roikolle suuri asia, vaikkakin valmistelu oli vain reilun viikon villin kortin tullessa eteen pois-



Miika Antti-Roiko valmistumassa Lontoon kisa-lavoille.



Tilanpuutetta ei olympia-areenalla ollut, vaan joka maalla oli oma lavansa.

jääntien jälkeen. Tulevaisuuden suunnitelmiin kuuluu Riioon valmistaminen sekä Miesten Suomen Ennätukset 94kiloiisiin. Joskos se 200 kiloakin taittuisi siinä sivussa.

Voimanostosta olympialaji, mutta mikä tapahtuma on Olympialaiset?

"Ylipäätään kisoista ei ole järjestelyistä mitään moitittavaa ja kaikki meni paljon yksinkertaisemmin, mitä olin odottanut. Ja reeni paikalla ja kisapaikalle kaikki toimi paljon paremmin mitä muiss arvokisoissa. Tunnelma oli paras mitä ikinä. Harvinainen yleisö ja kaikkia kannustettiin." Katsellessa Miikan kuvia Lontoosta ei voi kun ihastella. Lavaa lavan vieressä ja varmasti tilaa kaikille reenata ja lämmitellä.

Ainoa mitä Miika muuttaisi, olisi kuitenkin valintaprosessi. Antti-Roikon mielestä tasoerot huippujen ja huonojen välillä on liian suuri. Maakiintiöt mahdollistavat myös heikompien nostajien mukaan tuloon. "Vedän tällä kommentilla myös maton alta itseltäni, mutta totuus on, että painonnostossa eivät kaikki pääse mukaan meriiteillä. Tähän tarvitsisi saada muutos. Sitä tuskin kaikesta huolimatta näemme, sillä näin on IWF:ssä menty, ja näin tullaan menemään"

Huippu-urheilu ja sen tulevaisuus

Miika näkee painonnoston tulevaisuuden valoi-

sana. Nuoria nostajalupauksia on tulossa, joka näkyy myös tehokkaassa valmennusryhmässä. Painonnosto on panostanut viime vuosina paljon leirituotoimintaa ja pienin askelin se alkaa kantaa hedelmää. Miika toteaa kehityksen jatkuessa miesten maapaikan Riissa lähes satavarmaksi. Mutta se vaatii töitä, ja uhrauksia.

"Yksilöläjien arvostus on Suomessa olematon. Ei tarvitse kuin katsoa, mitä olympiakullasta saa Suomessa (30 000) ja Azbazdenissa miljoona euroa. Armeniassa ja muissa pienissä maissa arvostetaan yksilöurheilua paljon enemmän." listaa Antti-Roiko ja muistuttaa miten Ilya Ilinistäki on tullut kansallissankari Kazakstanissa. "Nuorten ja lasten liikuntaan satsaminen on toki tärkeää, mutta innostuakseen lapset tarvitsevat esikuvia. Suomessa ei uskalleta satsata niin paljon huippu-urheiluun kuin tarvitsisi, jotta kykenisimme tuottamaan Seppo Rädyn kaltaisia urheilukoneja." Ja kyllä, 90-luvun keihäsmenestyksen jälkeen keihäs elää vieläkin ja voi hyvin.

Antti-Roiko ei välttämättä ratkaisi ongelmia suorilla tuilla, vaan urheilukeskusten perustamiseen. Puitteet, missä huippu-urheilu olisi mahdollista, vähentäisi jo yksinään urheilijoiden menoja ja mahdollistaisi keskittymisen vain urheiluun. Keskuksissa pitäisi olla tarjota kaikki oleellinen eli harjoittelupaikkojen lisäksi myös

hieronnat, ruokailut, majoitukset ja valmennus. Myös muiden huippu-urheilijoiden läsnäolo saisi lajien välisiä kuiluja pienennettyä ja kaikkien osaamista ja tietoa-taitoa kyettäisiin hyödyntämään. Valitettavasti tämä kuullistaa vielä kovin kaukaiselta.

Antti-Roiko ei näekään mitään syytä, miksi Painonnosto- ja Voimanostoliitto eivät voisi tulevaisuudessa yhdistyä. Kaukaiselta se silti tuntuu. "Suhtautumiseni voimanostoon on muuttanut paljon tutustuessani lajin 110 % panostaviin. Mä Arvostan niitä kavereita, jotka tekee kovia tuloksia ja nyt kun raw-kisat on tullut toivottavasti jäädäkseen osataan me tavallisetkin talleajat ymmärtää todellisia voimatasoja." Ky-syttäessä Miikan tulemistä voimanostolavalle vastaan tulee pieni naurahdus. "Joo, heti kun opin penkkaamaan. Ja ennen sitä pitäisi oppia työntämään."

Kutsu köy ja komppanjassa tulee kiire. Voimanostaja jää miettimään, olisiko oikeasti mahdollista yhdistää nämä kaksi lajia? Olisiko se rikkaus vai häviöisikö jompikumpi siinä? Tulevaisuus tulee näyttämään, mihin suuntaan raakavoimanosto tulee lähtemään. Varustevoimailu ei painnostajia kiinnosta, mutta ehkä juurikin raakanostamisessa piilee ratkaisu, miten lajimme nostajaluvut saataisiin uudestaan nousuun.



Joukkuekuva alkuvuikolta.

Juniorien ja sub-juniorien Euroopan mestaruuskilpailut

Tanska, Herning, 5.-9.6.2012

TEKSTI ANTTI AVANNE KUVAT JURI PELLYA JA MARGETTA SALMINEN

Juniorien Euroopan mestaruuskisat järjestettiin tänä vuonna Tanskassa kesäkuun alkupäivinä. Reissuun lähdettiin aikaisin maanantaiaamuna 4.6. Helsingin lentokentältä. Suuntana oli Kööpenhamina, josta jatkettiin junalla kohti Herningiä. Matkassa oli kahdeksan nostajan lisäksi tuomari ja neljä huoltajaa. Kevätkausi on taas ollut kisojen suhteen tiukka joka näkyi muutamana poisjääntinä. Tilannehan tulee jatkossa olemaan entistäkin tiukempi raakakisojen ottaessa lisäksi oman aikansa. Monella nostajalla tuntuu olevan kiinnostusta kilpailemiseen sekä varusteettä raakapuolella yhtä aikaa.

Ajelimme junalla läpi Tanskan ja saavuimme Herningiin iltapäivästä. Kisapaikka ja hotelli olivat erinomaiset ja Herningissä löytyikin riittävät puitteet minkä tahansa kokoisten ja tasoisten kisojen järjestämiseen. Ehkäpä näemme siellä suurempiakin arvokisoja tulevaisuudessa. Hotelli ja kongressikeskus, jossa kisat pidettiin, olivat aivan keskustassa ja rakennukset yhteydessä toisiinsa niiden välissä kulkevalla putkella. Kulkeminen joka paikkaan oli erittäin helppoa. Lämmittelypaikkoja oli riittävästi ja niiden ympärillä tilaa muullekin kuin nostajan treenikassille. Luvassa oli hieno viikko hyvällä porukalla.

Tiistai 5.10.2012

Heti tiistaina oli puolet Suomen joukkueesta tulossa. Mirella Laukkanen aloitti taistelunsa heti aamulla. Mirellan lähtöön tuli pikainen viime hetken muutos joka ei kuitenkaan tuntunut vaikuttavan kisavireeseen. Mirellan oma kommentti kiteyttää hyvin kisan kulun:

"Nopean lähdön kanssa oli todella jännittävää lähteä ensimmäisiin EM-kisoihin. Järjestelyt Tanskassa olivat todella upeat, sekä lava että lämmittelytilat olivat suurimmat mitä olin koskaan nähnyt! Tavoitteena oli lähteä hakemaan hopeapaikkaa, mikä tilastojen mukaan oli mahdollinen, jos Romanian tyttö ei kovempaan kuntoon ollut päässyt. Tulokseksi yhdeksän hyväksytyä nostoa, ensimmäinen EM-mitali ja aivan mieletön fiilis! Oli mukava päästä viikossa maastanostossa taistelemaan lajimitalista Romanian tytön kanssa. Kiitos erityisesti Margetalle, Jarmolle ja Antille huoltamisesta, sekä Sokan perheelle, että sain matkustaa näin äkkipikaisesti teidän kanssa. Mukava reissu!"

Yhteistulokseksi 335 kiloa ja hopeaa. Matkaa naisten tuloksiin on vielä reilusti, mutta vastaavasti aikaakin junioreissa vielä viisi vuotta. Mirella kantaa harteillaan tällä hetkellä Suomen naisvoimanoston tulevaisuutta lähes yksin. Tämä on sinänsä harmi, koska meillä on perinteisesti ollut aina erittäin kovatasoinen maajoukkue naisten puolella. Jos tilanne ei tästä muu-

Mirella lavalla.



tu, ja naisten pariin saada lisää nuoria nostajia, on tulevaisuudessa ankeat ajat tiedossa.

Seuraavassa ryhmässä, sub-junnujen kuusku-tosessa, käytiin tiukka kisa pronssista Tatu Soka ja Matias Viiperin välillä. Alkusetelmissä ei voinut sanoa kumpi tekisi kovemman tuloksen, koska kaverit ovat erittäin tasaisia. Kyykyssä molemmilla kolme onnistunutta ja Viiperi kymmenellä kilolla johtoon. Penkissä Sokka oli taas irti ja tilannetta tasailtiin sen verran, että Tatu meni 2,5 kilolla ohi. Penkin jälkeen Matias kävi-kin jo aika lämpöisenä, kun laji ei mennyt ihan suunnitelmien mukaan. Maastavetoon lähdettiin siis mielenkiintoisista asetelmista. Matiaksella meni alkuvaikeuksien takia ensimmäinen nosto hylkyyn. Toisella asia korjattiin, mutta kylmähermoisena miehenä Tatu teki puhtaan sarjan vedossa ja otti pronssimitalin painoluokastaan.

Lohdutuksena Matiakselle jalkakyykyyn lajimitali, joka tottakai lämmitti mieltä. "Vaikkei kisa mennyt omalta kohdalta ihan käsikirjoituksen mukaan niin kokemusta tuli paljon", kuvasi Matias tuntojaan reissun jälkeen. Kokemuksesta on aina hyötyä ja isoveljen jalanjäljillä mennään kohti kovempia rautoja. Tässä tapauksessa myös kohti seuraavaa painoluokkaa, jossa tullaan näkemään kovia kisoja Teemu Hällforsin ja Jonne Ylisirniön kanssa.

Iltapäivällä vuorossa oli vielä Jonne Ylisirniö seiskanelosissa ja tiedossa kohtuvarmoja mitaliteita, koska sarjassa oli vain neljä osallistujaa. Jonne on mielestäni yksi potentiaalisimpia tulevaisuuden lupauksia junioripuolella, jos vain motivaatiota riittää, eikä kaikki aika mene naisten perässä juoksemiseen muiden Sievin raikulipoikien kanssa. Vuosia on vielä jäljellä ja täs-

sä kohtaa seiskanelonen varmasti ihan oikea sarja koska kehitystä tuntuu tulevan. Jonne otti kyykyssä aloituksen kevyen näköisesti, mutta seuraavat yritykset tippuivat läpi ja monttuun. Trikoo oli selkeästi painonpudotuksen jäljiltä turhan löysä, ja voimaa olisi ollut isompiinkin rautoihin. Kokonaiskisasta kuitenkin pronssia, jalkakyykyistä hopeaa, ja penkistä sekä vedosta pronssia. Ei huono suoritus.

Tiistain aikana Juri ja Margetta kävivät edustamassa maattamme myös kilpailun avajaisissa. Lisähuoltajamme Virtasen Jarmo sai myös ohimennen lisänimen Santa Klaus joltain siperianvenäläiseltä huoltajalta. Tosin myöhemmin kaveri taisi luulla meitä kaikkia suomalaisia joulu-pukeiksi.

Taistelupari Sokka ja Viiperi jalkakyykyssä.



Jonnen läpikyky.



Ke 6.6.2012

Keskiviikkona lavalle astelivat isommissa sub-junioreissa joukkueen kovin sub-juniori Juri "bugi" Pelly ja porukan juttumies Petrus Nurminen. Juri teki hyvän kisan ja otti joka lajista kultaa sekä Suomen joukkueen ainoan kultamitalin. Kyykyssä päästiin yrittämään yli kolmensadan rautojakin. Vaikkei Juri itse täysin tyytyväinen tulokseensa ollutkaan ja tavoite taisi olla lähempänä kahdeksasataa niin täytyy nostaa hattua 17-vuotiaalle voimanpesälle. Harva tekee yli 750 kilon yhteistuloksia tuossa iässä. Jurin kommentoissa nousee esiin tyytyväisyys huoltaja Miika Viiperiin:

"Minä haluan sanoa kiitos huoltajalle, se oli ammattilainen huolto! Kaikki jutut oli huomannut ja tehnyt just oikein! Hyvä, että Suomessa on hyvät huoltajat, koska se on tärkeää meille nostajille!" MM-kisoissa lisää rautaa tankoon.

Iltpäivän kisassa Petrus rikkoi omia ennätysiansiaan osin juryn kääntäminäkin. Petrus on mies joka ei turhia stressaile, eikä tämän kaverin seurassa yleensä tule tylsää, koska tarinaa kaverilla riittää. Petrus oli tyytyväistä poikaa kun puoli kierrosta viimeisen kyykyn jälkeen jury käänsi tuomareiden päätöksen ympäri ja viimeinenkin kyyky hyväksyttiin. Kisassa tuli useampiakin vastaavia tuomioiden kääntöjä noin puolen kierroksen viiveellä, joka oli aika erikoista. Petrukselle personal rekordeja useammassa lajissa ja kisasta hyvä mieli.

Keskiviikkoiltana Sokan porukka, Jonne ja Mirella pakkasivat laukkunsa ja suuntasivat jo takaisin kohti kotisuomea. Me muut jäimme hoitamaan projektia loppuun pienellä porukalla.

To 7.6.2012

Torstai oli lepopäivä ja keskityimme kisojen seu-

raamiseen ja rentoutumiseen. Hotellin yhteydessä oli kylpylä, jossa joukkueenjohto pääsi vajoamaan hetkeksi alakoululaisten tasolle ja seuraavien päivien kilpailijat istumaan itsensä pehmeiksi saunassa. Ehdimme tutustua myös kävelykadun ruokaravintolarjontaan ja paikalliset hampurilaiset tulivat tutuiksi. Her-

ningin hampurilaiskulttuuri oli selkeästi kookkaampaa kuin Suomessa ja ruokalajia tuntui-kin saavan joka paikasta; ravintolasta, grilliltä, nakkikioskilta ja hampurilaispaikoista. Näitä syötiin siis kyllästymiseen asti.

Jurin tuuletus.



Pe 8.6.2012

Perjantaina oli vuorossa Jussi Ylimys, jonka kisa alkoi jo varustetarkastuksessa. Kyykkytrikoot menivät hylkyyn leikattujen olkaimien takia ja koko homma oli vähällä jäädä kesken. Tuomareiden ja juryn kanssa käytiin pitkälliset keskustelut asiasta ja kisapaikalta otettiin yhteyksiä Suomeenkin asti, jotta asiaan olisi saatu joku järki. Suomessahan ylimääräiset olkainten lirpakkeet on saanut leikata pois, koska sitä ei mikään sääntö suoranaisesti kiellä. Luxemburgin tuomari oli kuitenkin päättänyt ettei näissä kisoissa leikatuilla olkaimilla nosteta ja jyräsi asian läpi juryssä. Myöhemmin IPF otti säännön uudelleen tarkasteluun ja tulkintaa tarkennettiin siten, että olkaimien leikkaamista ei sallita. Hyvä näin, ikävä vain kun asia tulee eteen tuntia ennen kisaa. Joka tapauksessa, tarvittiin koko Suomen maajoukkue ja pientä lisävahvistusta Eestin joukkueesta, että saatiin Jussi tsemppattua trikoo-ostoksille ja ottamaan hyppy tuntemattomaan uusien renssseiden kanssa. Loppujenlopuksi tämä oli onnistunut ratkaisu ja uusi trikoo toimi yllättävänkin hyvin. Ongelmat syntyivät sitten penkissä kun kaikki kolme nostoa menivät hylkyyn. Kyykystä ja vedosta kuitenkin pronssia, joten joka tapauksessa miehen viimeisistä junnu-EM kisoista jäi hyviä muistoja käteen. Miehen kommentista voi myös päätellä, ettei reissu aivan pettymys ollut: ”Mukava reissu oli, vaikka kisa ei omalla kohdalla ihan nappiin mennytäkään. Miikan huolto oli huippua, ihan niin kuin maajoukkueessa sopii odottaa! Jarmon toiminnassa näkyi vuosikymmenten kokemus. Iso plussa myös kisapaikasta ja joukkue-tovereista. Joukkueenjohto hoiti hommansa myös hyvin. Ei mitään negatiivista sanottavaa.” Jussin sarjassa mainittakoon myös Ruotsin Erik Gunhamn joka kävi vetämässä maasta viimeisellään kevyen näköisesti 352,5 kg. Raju tulos nuorelle juniorille.

La 9.6.2012

Lauantaina oli vuorossa Suomen viimeinen taistelija, Andre Sjöholm. Andrella oli kisaan lähtiessä kaksi tavoitetta: penkin lajimitali ja juniorien MM-raja 795 kg. Kaikissa lajeissa mentiin Andren tapaan kovilla korotuksilla heti ensimmäisen onnistuneen noston jälkeen. Tämä ehkä kostautuikin jälkepäin ajatellen, koska molemmat tavoitteet jäivät täpärästi saavuttamatta. Potentiaalista ei kuitenkaan ollut puutetta vaan joka lajissa oli aloituksen jälkeen vielä selkeästi mahdollisuuksia kovempiin rautoihin. Andre on kehittynyt huimaa vauhtia viime aikoina, ja tekniikoita hiomalla potentiaalia olisi varmasti kovempiinkin tuloksiin. Yhteistulokseksi 762,5.

Illalla koko jäljellä oleva joukkue siirtyi bankettijuhlaan joka oli sateen takia siirretty sisälle aiemmin suunnitellun ulkoteltan sijaan. Juhlatilassa pidettiin puheita, jaettiin palkinnot ja syötiin. Omalta kohdalta viikon hienoimpia kokemuksia oli käydä pokkaamassa sub-juniorien joukkuepronssi, jonka annoin eteenpäin Jurille, joukkueen kultamitalistille ja parhaalle sub-junnulle. Jurin kanssa hoidettiin myös erikoinen yllätysnumero palkintolavalle, kun venäjän joukkueen yksi huoltajista halusi tarjota yleisölle musiikkiesityksen munniharpulla. Venäjän joukkueesta kukaan ei osannut englantia joten Juri tulkasi asiaa minulle ja minä Tanskalaisille jotta saatiin kaveri lavalle. Munniharppu pärsi ja yleisöllä oli hauskaa. Venäläinen sai hyvät aplodit loppua kohden huipentuvan esityksen päätteeksi. Banketin palkin-

Satavitosen kyykkytitalistit: Jussi Ylimys, Puolan Filip Czelusniak ja Ruotsin Erik Gunhamn.



tojenajan aikana venäläisille jaettiin luonnollisesti parhaan joukkueen palkinto jokaisessa ikäluokassa sekä miehille että naisille, mutta siitäkin huolimatta esimerkiksi juniorimiesten kolmesta kovimmasta nostajasta yksikään ei ollut venäläinen! Kovia nimiä löytyy ympäri Eurooppaa, tällä kertaa Virosta ja Ranskasta.

Banketin jälkeen istahdin hetkeksi hotellin aulaan, jossa kävimme sattumalta hyvät keskustelut Ruotsin liiton yhden työntekijän kanssa voimanoston tulevaisuudesta, uusista nostajista, yhteistyöstä lajien välillä, voimanoston valmentajajärjestelmästä ynnä muista päivän polttavista aiheista. Oli yllättävää, että Ruotsin

voimanostoliitossa pohditaan täysin samoja asioita kuin meilläkin. Pohjoismaissa tunnutaan tehtävän paljon asioita samalla tavalla, kun taas erot Itä-Euroopan voimailukulttuuriin ovat huomattavasti suuremmat. Joka tapauksessa molemmista kulttuureista löytyy aina jotain uutta ja hyödyllistä opittavaa, ja mielestäni eri maiden välisestä yhteistyöstä voisimme hyötyä enemmänkin.

Su 10.6.2012

Sunnuntaina suuntasimme aamujunalla takaisin kotiin Kööpenhaminan kautta. Lentoasemalla söimme vielä varmuuden vuoksi Burger

Andre ja muut isot kaverit lavalla.





Lähikuvassa Janne Huusko

Kuka olet ja mistä tulet?

Janne Huusko, Juankosken Punnerrus. Ikä 33 v. Asun tällä hetkellä Juankoskella, mutta olen syntynyt Vetelissä, Keski-Pohjanmaalla. Perheeseeni kuuluvat vaimo Anu sekä kohta kaksi vuotta täyttävä Helga-tyttö. Jos kaikki menee hyvin, niin meille tulee perheenisäystä kesäkuussa. Olen harrastanut voimanostoa aktiivisesti nelisen vuotta.

Kauanko olet ollut poliisina?

Valmistuin poliisikoulusta helmikuussa 2007. Saman vuoden huhtikuussa sain määräaikaisen vanhemman konstaapeli viran silloisesta Koillis-Savon kihlakunnasta. Vuoden 2009 alusta Koillis-Savon kihlakunta sulautui isompaan kokonaisuuteen, Pohjois-Savon poliisilaitokseen. Nykyinen virkapaikkani on Pohjois-Savon poliisilaitoksen Juankosken poliisiasemalla. Työskentelen valvonta- ja hälytystoimintayksikössä. Virkaikää minulla on viisi vuotta. Ennen poliisikoulua työskentelin vanginvartijana Konnunsuon vankilassa.

Mitä harrastat ja millainen urheilutausta sinulla on? Oletko kilpaillut muissa lajeissa?

Pallopelit ovat olleet aina lähellä sydäntäni. Aloitin jalkapallon ala-asteikäisenä Vetelissä. Välillä kävin kokeilemassa siipiäni pesäpallon parissa, mutta yhden kesän jälkeen totesin, että jalkapallo on minun juttu. Pelaajaura Vetelissä jatkui aina armeijaikään asti. Tuolloin Vetelin urheilijoiden miesten edustusjoukkue pelasi kolmannessa divisioonassa. Armeijan jälkeen muutin

Lappeenrantaan. Siellä pelailin vielä muutaman kesän V-divari tason joukkueessa. Muita minulle tärkeitä harrastuksia ovat metsästys ja kalastus.

Miten tulit voimanoston pariin?

Lukiessa minua alkoi kiinnostaa punttisalilla käyminen. Eipä siellä tullut tehtyä jalkapalloa tukevia harjoitteita, niin kuin valmentaja pyysi, vaan tein kaverin kanssa penkkiä kolme kertaa viikossa. Ensimmäiset askeleet voimanoston parissa otin 2000-luvun alkupuolella, kun opiskelin Vantaalla vanginvartijaksi. Tapasin vankeinhoidon koulutuskeskuksessa Jani Ylisoinin, joka siihen aikaan kilpaili voimanostossa. Janin innostamana aloin tekemään penkin ja hauiksen lisäksi myös jalkakyykkyä ja maastavetoa. Katsoimme tekniikat kuntoon ja aloin tekemään treeniohjelmaa. Kun vuoden pituinen opiskelu Vantaalla päättyi, sain töitä Konnunsuon vankilasta. Hiljalleen voimanosto jäi taka-alalle. Ongelmaksi muodostui se, ettei Konnunsuolla koskaan ollut varmistajia, kun niitä olisi tarvittu. Voimanosto vaihtui takaisin lähinnä yläkropan jumppaamiseen. Se oli sellainen lyhyt visiitti voimanoston ihmelliseen maailmaan.

Asuessani Juankoskella, tutustuin paikallisella salilla Jari Martikaiseen. Kerran, kun satuttiin Jarin kanssa samaan aikaan salille, uskaltauduin kysymään Jarin näkemystä minun kyykkYTEKNIKASTA. Olin pitkstä aikaa kokeilemassa kyykkyä. Tangossa oli painoa 40 kg ja nivuset olivat ihan tulesa. Tein malliksi pari toistoa ja Jari tuumi, että SIITÄHÄN SE. Muutama viikko sen jälkeen kysyin, voisiko Jari tehdä minulle voimanosto-ohjelman. Ensimmäiset kyykkysarjat Jari

piirsi pankkisiirtolomakkeen kääntöpuolelle. Nykyään minun sähköpostiin tulee kerran kuussa Jarin tekemä ohjelma.

Mitkä ovat parhaat tuloksesi voimanostossa?

Voimanostossa paras yhteistulokseni on 850 kg, jonka tein Ylitornion SM-kilpailuissa 2012. Samassa kisassa tein myös jalkakyykkynäytöksen 320 kg. Maastavedossa paras noteraus on 320 kg. Penkkipunnerruksessa ennätys on 217,5 kg. Edellä mainitut tulokset ovat tehty varusteilla. Maastaveto - ja penkkipunnerrusennätyksen tein Ruskanostoissa Sotkamossa 2011.

Tämän vuoden maaliskuussa järjestettiin Poliisiammattikorkeakoululla poliisin voimanoston SM-kilpailut. Kisat nostettiin ensimmäistä kertaa Suomen voimanostoliiton raakanostosaännöllä. Tein kisoissa yhteistuloksen 700 kg, joka muodostui 250 kg:n jalkakyykkystä, 270 kg:n maastavedosta ja 180 kg:n penkkipunnerruksesta.

Miten harjoittelet, monta kertaa viikossa, jotain erikoismenetelmiä?

Ennen Ylitornion SM-kilpailuja harjoittelin 4-5 kertaa viikossa. Treenit oli jaoteltu seuraavasti: maanantaina kyykkä, tiistaina penkkipunnerrus, torstaina box-kyykkä, julle ja kapea penkki ja lauantaina maastaveto. Torstain treenin jaoin joskus kahdelle päivälle. Apuliikkeinä tein eri päivinä mm. rinnallevetoa, hartiaavetoa, taljavetoja ja käsipainopunnerruksia. Peruskuntokauden treenit tein ilman trikoita. Trikoot tulivat treeneihin voima- ja kisakausilla.

Minun treenit on jaoteltu peruskunto, -voima- ja kisakausiin. Yksi ohjelma on aina neljän viikon pituinen. Joka ohjelman neljäs viikko on kevyt viikko.

Miten koet harjoittelun ja poliisintyön sopivan yhteen? Saatkohelposti työn, vapaaajan ja treenit sopimaan aikatauluun?

Välillä elämä on melkoista taiteilua vuorotyön, perhe-elämän ja treenien välillä. Päättinkin vähentää harjoitusmääriä Ylitornion SM-kilpailujen jälkeen. Tällä hetkellä harjoittelen kolmesti viikossa. Box-kyykky, julle ja kapea penkki putosi ohjelmasta pois. Peruskuntokauden maastavetotyyli vaihtui kapeaan, jotta selkään tulisi voimaa.

Tein myös sen ratkaisun, että jätin nostotrikoot ja polvisiteet ainakin toistaiseksi sivuun. Tällä yritän lyhentää treenien kestoa. Tulevat kilpailut ovat minun osalta RAW-kisoja. Tällä hetkellä päätähän on ensi vuoden voimanoston RAW Suomen mestaruuskilpailuissa.

Teetkö jotain voimanostoharjoittelua tukevia harjoitteita? Minkälaista on lihashuoltosi?

Tärkeimpänä lihahuoltona pidän venyttelyä. Venyttelen joko salilla treenin jälkeen tai sitten illalla television ääressä. Yritän mahdollisuuksien mukaan venyttellä myös lepopäivinä. Kerran kuussa, yleensä kevyellä viikolla, otan koko kropan hieronnan. Käytänkö mitään lisäravinteita? Kiinnittäkö huomiota ruokavalioosi, jos kyllä niin miten?

Kiinnitän huomiota siihen, että saan tarpeeksi proteiinia. Pyrin syömään päivän aikana jotakin proteiinipitoista kolmen tunnin välein. Suurin proteiinin lähde minulla on kotiruoka. Maitorahkaa kuluu vuositasolla aika monta purkkia. Työpäivänä joudun usein turvautumaan proteiinipatukoihin. Lisäravinteena käytän proteiinia, kreatiinia ja glutamiinia.

Mikä on paras puolesi harjoittelijana? Mitent se korostuu?

Paras puoleni harjoittelijana on tunnollisuus. Teen aina tinkimättä kaikki harjoitteet, jotka on paperille merkattu. Tämä homma ei ole minun kohdalla viitsimisestä kiinni, ajan puute tuppaa joskus vaivaamaan.

Mikä voimanoston laji sopii sinulle parhaiten ja mikä huonoiten? Miksi?

Onko sinulla jokin erikoistapa jota käytät treeneissäsi?

Paitapenkki on tuottanut minulle eniten pään vaivaa. Pitkät kädet ovat haittana paitapenkeissä. Maastaveto ja jalkakyykky ovat sitten tasovahvoja.

Minulla ei ole käytössä mitään erikoistapojaa. Jarin ohjelmissa tehdään perusliikkeitä kovalla volyyymilla.

Terveiset!

Sellainen asia tuli mieleen, että kaikkien nuorten voimanostajien tekniikat tulisi saada kuntoon. Ainakin minun silmään on osunut todella huonoja tekniikoita nuorilla nostajilla. Sellaisia tekniikoita, joilla varmasti paikat särkyvät. Minusta valmentajat ovat tässä suhteessa avainasemassa ja vastuussa.

Muuten toivotan lehden lukijoille treenimotiivaatiota ja lämmintä kesää.

Kysymykset esitti Heikki Virtanen.



Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ

- Kivesten surkastuminen
- Lisääntynyt seksuaalinen halukkuus (käytön aikana)
- Impotenssi (käytön loputtua)
- Eturauhasen liikakasvu
- Eturauhassyöpä
- Rintojen suurentuminen

YHTEISET HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISILLA

Sydän ja verisuonet

- Sydänlihaskasvut
- Veritulpat
- HDL-kolesterolin väheneminen
- Rytmihäiriöt

Iho

- Kaljuuntuminen
- Akne
- Ihon turvotus
- Striat ("raskausarvet")

Maksa

- Maksasoluvaurio
- Keltaisuus
- Hyvänlaatuiset kasvaimet
- Pahanlaatuiset kasvaimet

Psyky

- Mielialavaihtelut
- Ahdistuneisuus
- Aggressiivisuus
- Masentuneisuus
- Unihäiriöt
- Psykoosi

Muuta

- Kasvun pysähtyminen
- Päänsärky
- Suurentunut urheiluvammojen riski
- Heikentynyt elimistön immuunivaste
- Epästeriilien neurolojen välttämättä infektiot

dopinglinkki.fi
Tarinoita vahvempaa

Dopinglinkin neuvontapalvelussa voit kysyä kuntoliittöiden dopingaineiden käytöstä. Kysymykset voivat liittyä omaan, läheisesi tai asiakkaasi dopingaineiden käyttöön. Nimettöminä lähetettäviin kysymyksiin vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat. Lisäksi Dopinglinkin tietopankista löytyy tutkittua tietoa dopingaineista ja käytön motiiveista. Palvelu on maksuton ja sen tuottaa A-klinikkasäätiö.

Hanna Rantala ja Marcela sandvik nostivat MM-hopealle.



Sub-juniorien , juniorien ja avoimen penkkipunnerruksen MM-kisat Tsekin Pilsenissä 20.-26.5.2012

TEKSTI HARRI HAGFORS KUVAT KISAJOUKKUE

Tsekin Pilsen oli taas kerran saanut arvokisat järjestettäväkseen. Tällä kertaa Sub-juniorien , juniorien ja avoimen penkkipunnerruksen MM-kisat. Kisajoukkue oli iso - 23 nostajaa. Kaikkiaan joukkueen koko oli yli 40 kun siihen otetaan virkailijat ja omat huoltajat mukaan. On jo monena vuonna totuttu siihen, että joukkue tulee eri aikaan kisapaikalle ja niin nytkin. Vain 10 lensi samaan aikaan kanssani Prahaan. Loput lensivät sitten omiin aikatauluihin parhaaksi katsomillaan lennoilla. Lyhyt lento meni Prahaan hyvin. Kuljetusta saimme odottaa taas noin tunnin jonka jälkeen reilu tunnin matka Pilseniin. Kisakoneisto toimi niin kuin pitää, varmaan yksi vaikuttaja siihen on, että samassa kisapaikassa on ollut jo varmaan reilut 10 kisaa vuosien varrella. Uuden säännön mukaanhan kisahotellin pitäisi olla saman hintainen kuin hotellin hinta normaali asiakkaalle on, mutta eihän se toimi vielä. Nyt tosin kisajärjestäjä saa enemmän rahaa kun kaikki pakotetaan samaan hotelliin. Pilsenissä ei kisajärjestäjä anna varata sellaisia huoneita kuin normaalisti voisi varata yksityinen henkilö, esimerkiksi kolmen ja neljän hengen huoneita ainakaan samaan hintaan kuin listahinta on. Hotellien hinnoissa on aina ollut sanomista sama missä maassa ollaan ja varmaan jatkossakin niin tulee olemaan. Olen ollut Pilsenissä varmaan 4-5 kertaa ja joka kerta hinnoista on joku valittanut, mutta sille ei vaan voi mitään.

Jotta itse kisa ei unohtuisi mennään ensimmäiseen kisapäivään. Maanantaina laitoin Peuraniemen veljekset Eeron ja Juhon tuleen ja hyvin veljekset siinä pärjäisivätkin. Sub-juniorissa sarjassa 59 kg nostanut

Eero teki sen mitä suunnitelmissa luki. Juha Inkinen oli laittanut poikien mukaan paperin missä oli tarkat ohjeet miten nostetaan ja mitkä ovat tavoitteet. Hyvä aloitus 105 kg sitten 115 kg ja viimeiseen 120 kg, kaikki hienosti ylös ja pronssinen mitali kaulaan. Tulos 120 kg sivuaa Eeron nimissä olevaa SE-tulosta. Kulta meni KAZ Karaman Abdulkamirille uudella ME-tuloksella 160 kg ja hopeaa POL Krzyszcak Patrykille 130 kg. Juho nosti sitten sarjassa 66 kg ja olisihan siitä tullut perheessä iso tapelu jos toinen olisi jäänyt ilman mitalia. Juho otti kanssa varman aloituksen 125 kg, toinen oli sitten huono nosto 130 kg ja meni hylätyksi, mutta uudestaan viimeisellä 130 kg hienosti ylös. Tulos oli samalla uusi SE ja pronssimitali kaulaan. Samaan perheeseen siis kaksi pronssia, en muista milloin olisi näin tapahtunut aikaisemmin suomalaisnostajille. Kulta meni RUS Vorotilin Valerylle 152,5 kg ja hopea RUS Muradov Elchille samalla tuloksella, joten vaaka ratkaisi tällä kertaa kumpi oli vahvempi. Sarjaan 74 kg ja Teemu Hallfors oli avaus nostossa 155 kg vaikeuksissa, mutta toisella 155 kg totteli Teemua joka oli samalla 17v ja 20v SE. Viimeiseen laitettiin 165 kg jolla olisi oltu mitalilla, mutta se oli liikaa tällä kertaa. Teemun sijoitus oli neljäs, kulta meni LAT Timofejev Sergejsille 177,5 kg, hopea HUN Ferenczi Krisztianille 165 kg ja pronssi RUS Aminov Maratille 165 kg. Ensimmäinen kisapäivä oli sitten ohi ja pitää olla tyytyväinen meidän nuorten nostajien suorituksista.

Tiistaina oli sitten neljä avoimen luokan nostajaa vuorossa. Marko Saarimaa sarjassa 66 kg lähti hakemaan yli 200 kg. Aloitus 195 kg hyvin



Palaveri Barholmin viimeisen noston jälkeen.



Subjunnut ihmettelevät japanilaisnostajien lämmittelyä.



Naisnostajat lämmittelyssä.

ylös ja sitten kaksi kertaa Marko yritti 202,5 kg, mutta se oli tällä kertaa liikaa. Kulta meni uudella ME-tuloksella 228 kg JPN Nakayama Hisayukiille ja UKR otti 227,5 kg jolla hopeaa, pronssi meni JPN Takahashi Keisukelle 215 kg. Sarjassa 52 kg Marcela Sandvik aloitti varmasti 112,5 kg, toiseen 115 kg jolla varmistettiin mitalia. Viimeiseen laitettiin kulta rauta 127,5 kg joka oli liikaa. Viimeisellä nostolla tuloksen saanut JPN Nagaya-Shirakawa Kaori otti kultaa tuloksella 127,5 kg. Tosin toinen nosto olisi kuulemma pitänyt jo hyväksyä sillä yksi tuomari näytti punaista koska mukamas nostajan hartiat eivät olleet penkissä. Olemme puhuneet monta kertaa siitä miten eri tasoisia tuomareita maailmalla on ja nytkin saimme nähdä todella merkittäviä tuomioita päivien varrella. Pronssi meni GBR Blake Natalielle 107,5 kg. Sarjassa 57 kg oli sitten Hanna Rantala ja Heinilän Karitan vuoro kokeilla maailman tasoa. Hanna näytti, että muutaman vuoden tauko ei ollut kokonaan mennyt sohvalla maaten. Hanna otti hienosti 117,5 kg ja 122,5 kg. Viimeiseen laitettiin 125 kg joka oli liikaa, mutta hienosti hopeaa tuloksella 122,5 kg. Kulta meni RUS Kotkova Larisalle 150 kg ja pronssi FRA 117,5 kg Mingot Sylvielle. Heinilän Karita otti hienosti avauksen 100 kg, mutta sitten 105 kg oli kaksi kertaa liikaa, Karitan sijoitus oli kuudes. Taas yksi pitkä päivä takana ja hienosti kaksi hopeaa oli päivän saldo kiitos siitä naisille.

Keskiviikkona oli sitten viiden nostajan vuoro astua lavalle. Sub-junioreissa sarjassa 83 kg oli vuorossa Barholmin Jarkko ja Vääräniemen Alekski joka epäonneksi jäi ilman tulosta. Jarkko oli seitsemäs tuloksella 150 kg. Kullan otti KAZ Parshin Yevgeniy 200 kg, hopeaa nosti POL Hintzke Mariusz 190 kg ja pronssin POL Klosko Pawel 185kg. Sarjassa 93 kg Airaksisen Jussi taisteli loppuun asti mitalista, mutta neljanteen sijaan oli tyytyminen tuloksella 195 kg, 202,5 kg yritys oli hyvä jolla olisi oltu hopealla. Kulta meni POL Syпка Kamilille 205 kg, hopea POL Lenart Dawidille 200 kg ja pronssi RUS Pesegov Evgeniyille 200 kg. Karilahti Pekka jäi ilman tulosta kyseisessä sarjassa. Avoimessa 74 kg sarjassa Pöykiön Janne aloitti hienosti 222,5 kg ja toinen 227,5 kg oli huono nosto joten tiedettiin, että varaa on joten 230 kg viimeiseen ja hienosti ylös ja pronssi kaulaan. Kulta nosti JPN Kodoma Daiki uudella ME-tuloksella 260 kg ja hopeaa RUS Gromov Alexander 232,5 kg. Ei päivää ilman mitalia se on hyvä, tosin kaksi ilman tulosta jäämistä laittaa miettimään mitä olisi voinut tehdä paremmin.

Torstai aamuna oli sitten sub-junioreiden ja junioreiden 105 kg sarjassa yksi nostaja molemmissa sarjoissa ja mitalia lähdettiin hakemaan. Epäonnea oli molemmilla nostajilla sillä kumpikin jäi ilman tulosta. Jälkikäteen tietenkin voidaan sanoa miksi ei otettu pienempää rautaa millä olisi saatu mitali. Sarja 63 kg ja Uppalan Tarja lähti hakemaan hyvää tulosta ja sen Tarja myös teki uuden M1SE 115 kg, jolla hienosti kuudes sija. Kulta meni GER Von Bachhaus Gundula Fionalle 157,5 kg, hopeaa samalla tuloksella RUS Poletaeva Irinalle. Pronssi KAZ Iskandarova Validalle 140 kg. Sarjassa 72 kg Susanna Virkkunen otti hienosti aloituksen 147,5 kg sitten 150 kg, jota Susanna yritti kak-

si kertaa, mutta se oli tällä kertaa liikaa. Susanna oli hienosti kolmas ja oli erittäin tyytyväinen mitaliin. Kulta meni RUS Medvedena Yulialle 160 kg. Hopeaa nosti SWE Arvidson Karolina 150 kg. Vielä oli päivää jäljellä sillä sarjassa 93 kg oli Simon Kankkosen vuoro kokeilla mikä on maailman taso. Simon otti hienosti 247,5 kg ja toisella 257,5 kg. Viimeiseen laitettiin 277,5 kg, jolla olisi oltu mitalin syrjässä kiinni, mutta tämä oli vielä tällä kertaa liikaa. Simon oli hienosti viides. Kultaa nosti POL Wegeira Jan 290 kg. Monta kertaa nähnyt kyseisen nostajan nostaja enkä muista milloin olisin näyttänyt itse valkoista kyseisiin nostoihin, eikä tämäkään kerta tehnyt poikkeusta. Mielestäni Janilla on joka nostossa takapuoli irti penkistä. Onneksi tuomarit näkivät ME yrityksissä kyseisen virheen eikä uusi ennätys nähnyt päivän valoa. Hopeaa nosti RUS Grishaev Vladimir 285 kg. Pronssia USA Mamola Adam 275 kg. Päivä alkoi epäonnella, mutta hienosti kumminkin pysyttiin mitali kannassa ja nähtiin hyviä nostoja joten kokonaisuus oli ihan ok.



Marko Saarimaa

Perjantaina sitten Nokuan Kata oli tulossa sarjassa +84 kg. Kata otti hyvin aloituksen 145 kg, toisella sitten 157,5 kg oli liikaa, samoin viimeisellä 175 kg jolla haettiin mitalia. Katalla on varmaan mahdollisuus nostaa isoja rautoja kunhan pääsee kireän paidan kanssa sinuiksi. Voiton otti RUS Zotova Natalia uudella ME-tuloksella 205,5 kg, joten yli 20 kg enemmän kuin hopeaa nostonut HUN Szobo Agnes 182,5 kg. Pronssia sai NED Van De Meulen Brenda 177,5 kg. Miesten sarjassa 105 kg oli sitten kaksi suomalais-ta tulossa ja mitali mielessä. Sami Heino aloitti 275 kg, mutta ei ollut tänään Samin päivä. Kaksi kertaa Sami yritti 275 kg ja kumpikaan ei tullut. Sitten Sami päätti lopettaa siihen. Petri Kuisma laittoi pelin jännäksi - nostot 292,5 kg ja 295 kg molemmat epäonnistuivat. Viimeiseen sitten maaginen 300 kg, jolla sillä hetkellä kullassa kiinni. Petri otti sen hyvin ja hopea oli varma, kullan ratkaisi sitten SWE Jamroz Stefan. Stefan laittoi viimeiseen uuden ME-tuloksen 305 kg ja vaikka takapuoli oli ilmassa tuomarit eivät sitä huomanneet, joten kulta matkasi Ruotsiin. Hopeaa siis Kuismalle ja samalla 300 kg kerhoon pääsy kruunasi hienon päivän. Pronssi sitten JPN Ito Eigolle uudella M1 ME 295 kg. Iton viimeinen nosto 302,5 kg hyväksyttiin, mutta tein siitä protestin joka meni läpi, joten Iton hopea juhla oli lyhyt. Sarjassa 105 kg 10 nostajaa jäi ilman tulosta ja yhdeksän nostajaa sai vain yhden noston läpi, joten kyllä riski rajoilla mennään monen nostajan kanssa.



Susanna palkintojen jaossa.

Viimeisenä kisapäivänä lauantaina laitoin isot miehet vastakkain ensin sarjaan 120 kg. Hokkanen Timo aloitti hienosti 285 kg ja toisella 292,5 kg. Kolmanteen sitten 302,5 kg, joka oli hieman liikaa tosin uskon, että 300 kg rajan rikkominen on vaan ajan kysymys. Hokkanen otti hienosti pronssia tuloksella 292,5 kg. Kulta meni 315 kg LTU Paulauskas Amandasille ja hopeaa otti RUS Selezen Sergeyille 312,5 kg. Sarjan 120+ todella isot miehet sitten viimeiseksi lavalle. Suomalaisista seitsemän kulta ottanut Kentta ja vielä yksinkertainen maailmanmestari Freddi lähtivät hakemaan kymmenettä peräkkäistä kulta raskaassa sarjassa. Kilpailu oli tiukka loppuun asti.



Sami Pullinen



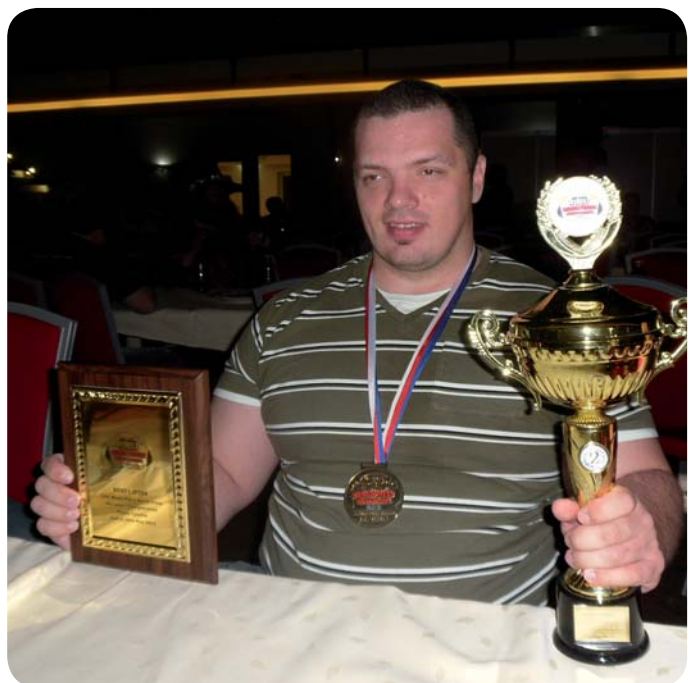
Kalevi Sorsa, Kenta 7 x ja Freddi 2 x MM-kultaa tuoneet Suomalaiset raskaan sarjan nostajat sekä mestareiden huoltaja Seppo Sohlman.

Kenttä aloitti hienosti 327,5 kg, toisella 335 kg ja puhtaan sarjan päätti 340 kg, jolla Kenttä oli vielä sillä hetkellä kullassa kiinni. Freddin vastaus oli 332,5 kg, 340 kg ja viimeiseen 345 kg, jolla mitali oli jo varma, nyt sitten vaan jännitettiin minkä värinen. Ruotsin Johnny Wahlgvist yritti mennä viimeisellä 347,5 kg suomalaisten ohi, mutta Johnnyn nostot on ollut jo monta vuotta mahanostoja, joten punaista väriä oli tulos. Unkarin Santa Laszlo sitten laittoi pelin jännäksi sillä uusi ME 350,5 kg oli todella lähellä 2-1 punaista oli tuomio. Tämä tarkoitti, että nyt suomalaisten raskaan sarjan voitto putki on kymmenen vuotta, niistä Ove Lehdolla on yksi, Kentällä seitsemän ja tänään kultaa nostanut Fredrik Smulter otti toisen MM-kullan. Hopeaa nosti 342,5 kg RUS Konovalju Andre ja pronssia nosti hienosti Kenneth Sandvik 340 kg.

Sub junnu pojat olivat pisteissä kolmansia, siitä hieno pytty mikä päätettiin antaa Peuraniemen veljeksille. Naiset olivat hienosti pisteissä hopealla ja pytyn sai Marcela Sandvik. Miehet olivat kanssa pisteissä toisena, pytty annettiin Fredrikille, joka oli myös miesten pisteissä paras nostaja. Kenttä sitten täydensi päivän ollen vielä pisteissä kolmanneksi paras joten voidaan sanoa, että Suomen joukkueet olivat kyllä enemmän kuin hyviä. Isot kiitokset huolto kaksikolle Sohlman – Pullinen, jonka kanssa teimme pitkää päivää saadaksemme jokaisen nostajan paidan virityksen ja taktikoinnin kohdalleen. Iso kiitos kuuluu myös nostajien omille huoltajille avusta ja hyvästä kannustuksesta jokaiselle nostajalle. Unohtamatta tietenkin Orhan Tapsaa ja Hakalan Jannea jotka puurtivat hiki hatussa joka nostajan eteen saadakseen parhaimman mahdollisen tuloksen ja sijoituksen.

Illan kruunasi sitten banketti, mikä oli kaikin puolin hyvä. Tosin se, että banketti lippu piti antaa samalla pois kun kävit hakemassa ensimmäisen kerran lihaa, joten sitä ei sitten voinut uudestaan hakea mikä on minun 11 vuoden maailmalla kiertämisen aikana ensimmäinen kerta kun niin tapahtuu. Banketti oli hyvä ja varmaan kaikille riitti juomaa ja ruokaa. Pikku kömmähdyks oli kuitenkin kisajärjestäjille sattunut, sillä ilmeisesti kun Pilsenissä on järjestetty niin monet kisat, että paikka jossa kaiverre-

taan kunnia-palkinnot oli epähuomiossa kaivertanut EM-kisojen parhaat nostajat pisteissä eikä MM-kisojen. Huomattiin se vasta varmaan joku 20 minuuttia kun palkinnot oli jaettu. Kokonaisuudessa kisat oli hyvin järjestetty ja varsinkin kun kisapaikka on samassa kuin hotelli tekee se kaiken paljon helpommaksi niin nostajien kuin huoltajienkin osalta.



Vain ME jäi puuttumaan Smulterilta, muuten täydellinen kisa.

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	Nat	1. att	2. att	3. att	RES	Wpts	Pts
1.	47,0	45,41	Justyna Kozdryk	1980	POL	<u>115,0</u>	<u>120,0</u>	-128,0	120,0	165,37	12
2.	47,0	45,37	Miwako Takahashi	1974	JPN	<u>90,0</u>	<u>95,0</u>	-100,0	95,0	131,00	9
3.	47,0	46,08	Anna Szabo	1964	HUN	<u>30,0</u>	<u>45,0</u>	<u>50,0</u>	50,0	68,20	8
1.	52,0	51,69	Kaori Nagaya-Shirakawa	1963	JPN	-127,5	-127,5	<u>127,5</u>	127,5	159,68	12
2.	52,0	51,52	Marcela Sandvik	1974	FIN	<u>112,5</u>	<u>115,0</u>	-127,5	115,0	144,39	9
3.	52,0	50,53	Natalie Blake	1982	GBR	<u>105,0</u>	<u>107,5</u>	-115,0	107,5	137,00	8
4.	52,0	51,79	Monika Gavorniková	1974	SVK	<u>95,0</u>	<u>100,0</u>	-105,0	100,0	125,05	7
5.	52,0	51,30	Marianne Bouvard	1976	FRA	<u>90,0</u>	<u>97,5</u>	-102,5	97,5	122,82	6
1.	57,0	54,87	Larisa Kotkova	1974	RUS	-145,0	<u>150,0</u>	-155,0	150,0	179,33	12
2.	57,0	53,18	Hanna Rantala	1982	FIN	<u>117,5</u>	<u>122,5</u>	-125,0	122,5	150,08	9
3.	57,0	55,09	Sylvie Mingot	1969	FRA	<u>117,5</u>	-122,5	-125,0	117,5	140,04	8
4.	57,0	56,70	Mariya Chepil	1970	UKR	-110,0	<u>110,0</u>	-120,0	110,0	128,17	7
5.	57,0	55,97	Daniela Polakova	1976	CZE	<u>105,0</u>	-110,0	-110,0	105,0	123,60	6
6.	57,0	56,19	Karita Heininen	1971	FIN	<u>100,0</u>	-105,0	-105,0	100,0	117,35	5
7.	57,0	56,33	Angelica Brage	1987	SWE	-100,0	<u>100,0</u>	-107,5	100,0	117,12	4
8.	57,0	55,40	Claudia Kist	1977	GER	<u>82,5</u>	-87,5	-87,5	82,5	97,89	3
9.	57,0	56,09	Kinga Horvath	1984	HUN	<u>77,5</u>	<u>82,5</u>	-85,0	82,5	96,95	2
10.	57,0	56,03	Susann Cichon	1987	GER	<u>80,0</u>	-85,0	-85,0	80,0	94,09	1
1.	63,0	61,98	Gundula Fiona v. Bachhaus	1981	GER	-155,0	<u>155,0</u>	<u>157,5</u>	157,5	171,26	12
2.	63,0	62,60	Irina Poletaeva	1982	RUS	<u>157,5</u>	-162,5	-162,5	157,5	169,97	9
3.	63,0	62,66	Valida Iskandarova	1974	KAZ	-137,5	-140,0	<u>140,0</u>	140,0	150,97	8
4.	63,0	60,31	Jadwiga Radwańska	1975	POL	-110,0	<u>115,0</u>	<u>117,5</u>	117,5	130,48	7
5.	63,0	62,58	Josephine Werngren	1976	SWE	<u>112,5</u>	-117,5	<u>117,5</u>	117,5	126,83	6
6.	63,0	62,45	Tarja Uppala	1965	FIN	<u>107,5</u>	<u>115,0</u>	-117,5	115,0	124,33	5
7.	63,0	60,75	Zsanett Palagyi	1986	HUN	-95,0	<u>95,0</u>	<u>97,5</u>	97,5	107,66	4
8.	63,0	61,85	Petra Steinerova	1981	CZE	<u>90,0</u>	<u>92,5</u>	<u>95,0</u>	95,0	103,47	3
1.	72,0	66,67	Yulia Medvedeva	1986	RUS	-160,0	<u>160,0</u>	-171,0	160,0	164,76	12
2.	72,0	71,54	Karolina Arvidson	1985	SWE	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	<u>150,0</u>	150,0	147,03	9
3.	72,0	68,97	Susanna Virkkunen	1973	FIN	<u>147,5</u>	-150,0	-150,0	147,5	148,26	8
4.	72,0	71,65	Ankie Timmers	1986	NED	<u>132,5</u>	-140,0	-140,0	132,5	129,75	7
5.	72,0	71,76	Bianca Wienroither	1984	AUT	<u>122,5</u>	<u>127,5</u>	-135,0	127,5	124,72	6
6.	72,0	71,06	Vivien Röder	1988	GER	<u>110,0</u>	<u>117,5</u>	-122,5	117,5	115,70	5
7.	72,0	70,27	Iva Drobna	1977	CZE	<u>100,0</u>	<u>110,0</u>	-115,0	110,0	109,14	4
-	72,0	66,09	Galina Potselueva	1980	RUS	-170,0	-170,0	-170,0	out		
1.	84,0	83,75	Ielja Strik	1973	NED	<u>165,0</u>	<u>170,0</u>	-177,5	170,0	151,82	12
2.	84,0	80,40	Tatyana Kudryavtseva	1982	KAZ	<u>160,0</u>	<u>167,5</u>	-175,0	167,5	152,84	9
3.	84,0	83,84	Maria Johansson	1984	SWE	<u>157,5</u>	<u>162,5</u>	<u>165,0</u>	165,0	147,28	8
4.	84,0	77,29	Ludmila Protchenko	1986	RUS	<u>155,0</u>	-162,5	<u>162,5</u>	162,5	151,67	7
5.	84,0	79,35	Anna Batajzy	1982	POL	<u>150,0</u>	-160,0	-162,5	150,0	137,88	6
6.	84,0	83,68	Hana Takacova	1954	CZE	<u>135,0</u>	<u>145,0</u>	-152,5	145,0	129,55	5
7.	84,0	74,15	Alena Krčmarova	1975	CZE	<u>80,0</u>	<u>87,5</u>	-92,5	87,5	83,78	4
1.	84+	125,82	Natalia Zotova	1975	RUS	<u>185,0</u>	<u>195,0</u>	<u>205,5</u>	205,5	162,96	12
									WR		
2.	84+	105,09	Ágnes Szabó	1988	HUN	<u>172,5</u>	<u>182,5</u>	-190,0	182,5	149,93	9
3.	84+	111,33	Brenda v.d. Meulen	1978	NED	<u>165,0</u>	<u>175,0</u>	<u>177,5</u>	177,5	143,96	8
4.	84+	109,34	Melinda Lombosi	1978	HUN	-167,5	-175,0	<u>175,0</u>	175,0	142,47	7
5.	84+	101,14	Katariina Nokua	1973	FIN	<u>145,0</u>	-157,5	-175,0	145,0	120,33	6
6.	84+	91,00	Barbara Pawlik	1959	POL	<u>115,0</u>	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	125,0	107,52	5
-	84+	98,77	Leila Duhem	1963	FRA	-155,0	-165,0	-165,0	out		

1.	66,0	64,74	Hisayuki Nakayama	1963	JPN	<u>222,5</u>	<u>225,0</u>	<u>228,0</u>	228,0	181,92	12
									WR		
2.	66,0	65,61	Ivan Chuprinko	1986	UKR	215,0	<u>215,0</u>	<u>227,5</u>	227,5	179,51	9
									ER		
3.	66,0	65,58	Keisuke Takahashi	1973	JPN	215,0	<u>215,0</u>	225,5	215,0	169,71	8
4.	66,0	65,90	Artem Rubtsov	1984	RUS	<u>215,0</u>	217,5	217,5	215,0	169,03	7
5.	66,0	65,19	Adam Balawajder	1981	POL	<u>200,0</u>	207,5	215,0	200,0	158,65	6
6.	66,0	65,22	Marko Saarimaa	1971	FIN	<u>195,0</u>	202,5	202,5	195,0	154,63	5
7.	66,0	65,68	Jeffrey Hadad	1966	USA	<u>160,0</u>	<u>175,0</u>	<u>180,0</u>	180,0	141,90	4
8.	66,0	61,84	Andreas Frasl	1983	AUT	<u>160,0</u>	175,0	175,0	160,0	132,81	3
-	66,0	65,41	Manuel Virgilio	1974	FRA	197,5	197,5	205,0	out		
1.	74,0	73,36	Daiki Kodama	1979	JPN	<u>250,0</u>	<u>260,0</u>	275,0	260,0	188,18	12
2.	74,0	73,69	Aleksandr Gromov	1981	RUS	225,0	<u>225,0</u>	<u>232,5</u>	232,5	167,74	9
3.	74,0	73,90	Janne Pöykiö	1978	FIN	<u>222,5</u>	227,5	<u>230,0</u>	230,0	165,60	8
4.	74,0	73,61	Christian Hedman	1982	SWE	<u>215,0</u>	<u>225,0</u>	<u>227,5</u>	227,5	164,26	7
5.	74,0	73,38	Valeriy Kuzhakhmetov	1988	KAZ	<u>215,0</u>	222,5	<u>225,0</u>	225,0	162,82	6
6.	74,0	72,39	Oleg Butenko	1983	KAZ	215,0	215,0	<u>215,0</u>	215,0	157,12	5
7.	74,0	73,01	Alphonse Cucuzzella	1966	FRA	<u>215,0</u>	222,5	225,0	215,0	156,15	4
8.	74,0	73,58	Ruslan Sobko	1976	UKR	<u>200,0</u>	210,0	220,0	200,0	144,45	3
-	74,0	73,37	Amit Selberg	1976	SWE	240,0	240,0	240,0	out		
-	74,0	73,51	Robert Nemes	1986	HUN	200,0	200,0	200,0	out		
-	74,0	72,85	Jozef Sotolár	1980	SVK	195,0	195,0	195,0	out		
-	74,0	73,44	Wesley Kipp	1962	USA	165,0	165,0	165,0	out		
1.	93,0	91,71	Jan Wegiera	1965	POL	<u>290,0</u>	302,5	303,5	290,0	183,40	12
2.	93,0	91,57	Vladimir Grishaev	1981	RUS	<u>285,0</u>	295,0	295,0	285,0	180,38	9
3.	93,0	89,84	Adam Mamola	1977	USA	275,0	<u>275,0</u>	290,0	275,0	175,72	8
4.	93,0	89,62	Nozomu Yoshikawa	1986	JPN	<u>255,0</u>	<u>265,0</u>	275,0	265,0	169,54	7
5.	93,0	92,50	Simon Kankkonen	1982	FIN	<u>247,5</u>	<u>257,5</u>	277,5	257,5	162,18	6
6.	93,0	92,51	Allan Riis	1971	DEN	250,0	<u>250,0</u>	260,0	250,0	157,44	5
7.	93,0	89,72	Milos Hybl	1986	CZE	<u>235,0</u>	245,0	<u>245,0</u>	245,0	156,66	4
8.	93,0	92,52	Thomas Wetzstein	1974	AUT	245,0	245,0	<u>245,0</u>	245,0	154,29	3
9.	93,0	92,69	Munkh-Erdene Davaamseren	1975	MGL	<u>240,0</u>	245,0	245,0	240,0	151,01	2
10.	93,0	91,93	Ruslan Sadykov	1986	KAZ	<u>220,0</u>	<u>230,0</u>	245,0	230,0	145,29	1
11.	93,0	91,36	Jiri Hornik	1978	CZE	<u>225,0</u>	240,0	250,0	225,0	142,56	1
1.	105	104,65	Stefan Jamroz	1980	SWE	<u>297,5</u>	<u>300,0</u>	<u>305,0</u>	305,0	182,47	12
									WR		
2.	105	103,65	Petri Kuosma	1979	FIN	292,5	295,0	<u>300,0</u>	300,0	180,10	9
3.	105	103,37	Eigo Ito	1968	JPN	<u>295,0</u>	302,5	302,5	295,0	177,27	8
									WR MI		
4.	105	100,35	Vitaliy Kireev	1985	RUS	285,0	285,0	<u>292,5</u>	292,5	177,77	7
5.	105	104,69	Per Nilsson	1974	SWE	287,5	<u>292,5</u>	302,5	292,5	174,97	6
6.	105	101,89	Sergey Vaigant	1989	KAZ	<u>290,0</u>	297,5	302,5	290,0	175,21	5
7.	105	104,18	Sergiy Pevnev	1978	UKR	<u>280,0</u>	<u>290,0</u>	292,5	290,0	173,77	4
8.	105	102,63	Denis Tangelmayer	1984	SVK	<u>280,0</u>	<u>285,0</u>	297,5	285,0	171,72	3
9.	105	96,89	Dennis Cieri	1968	USA	280,0	<u>280,0</u>	300,0	280,0	172,66	2
10.	105	104,57	Klaus Semsch	1964	GER	275,0	<u>275,0</u>	287,5	275,0	164,57	1
11.	105	105,00	Mariusz Hadrysiak	1961	POL	275,0	<u>275,0</u>	285,0	275,0	164,33	1
12.	105	102,53	Milan Selinger	1984	CZE	<u>250,0</u>	257,5	<u>257,5</u>	257,5	155,20	1
13.	105	104,94	Pinda Singh	1980	GBR	<u>240,0</u>	260,0	260,0	240,0	143,44	1
-	105	100,74	Andrey Sazonov	1980	KAZ	295,0	295,0	295,0	out		
-	105	102,39	Aliaksei Stasevich	1986	BLR	287,5	287,5	297,5	out		
-	105	103,09	Dag Andre Mo	1979	NOR	270,0	275,0	282,5	out		
-	105	103,97	Sami Heino	1975	FIN	275,0	275,0	-----	out		
-	105	104,13	Kornél Schauer	1977	HUN	275,0	275,0	275,0	out		
-	105	104,27	Tamás Sebestyén	1980	HUN	277,5	300,0	300,0	out		
-	105	104,33	Stéphane Hergott	1982	FRA	280,0	280,0	-----	out		
-	105	104,54	Grzegorz Błachowiak	1980	POL	290,0	290,0	295,0	out		
-	105	104,58	Thomas Sørensen	1981	DEN	280,0	280,0	292,5	out		
-	105	104,61	Nicolaj Esipov	1980	GER	280,0	280,0	280,0	out		

1.	120	114,83	Amandas Paulauskas	1987	LTU	<u>-310,0</u>	<u>310,0</u>	<u>315,0</u>	315,0	183,10	12
2.	120	119,88	Sergey Selezen	1980	RUS	<u>287,5</u>	<u>302,5</u>	<u>312,5</u>	312,5	179,70	9
3.	120	114,09	Timo Hokkanen	1979	FIN	<u>285,0</u>	<u>292,5</u>	<u>-302,5</u>	292,5	170,32	8
4.	120	117,86	Zbynek Krejca	1974	CZE	<u>270,0</u>	<u>285,0</u>	<u>-295,0</u>	285,0	164,56	7
5.	120	119,95	Fridrich Matejik	1983	SVK	<u>270,0</u>	<u>285,0</u>	<u>-295,0</u>	285,0	163,87	6
6.	120	116,66	Stanislav Janeš	1974	SVK	<u>-280,0</u>	<u>280,0</u>	<u>-302,5</u>	280,0	162,09	5
7.	120	112,26	Lóránd Berke	1979	HUN	<u>270,0</u>	<u>275,0</u>	<u>-285,0</u>	275,0	160,86	4
8.	120	118,30	Markus Karner	1970	AUT	<u>275,0</u>	<u>-292,5</u>	<u>-292,5</u>	275,0	158,64	3
9.	120	116,68	Pavol Demcak	1977	CZE	<u>270,0</u>	<u>-282,5</u>	<u>-285,0</u>	270,0	156,29	2
10.	120	110,29	Avi Silverberg	1987	CAN	<u>-245,0</u>	<u>255,0</u>	<u>-260,0</u>	255,0	149,95	1
11.	120	110,78	Andre Cloete	1979	RSA	<u>-220,0</u>	<u>220,0</u>	<u>-235,0</u>	220,0	129,19	1
-	120	117,97	Karol Koltowski	1983	POL	<u>-320,0</u>	<u>-325,5</u>	<u>-325,5</u>	out		
-	120	119,81	Jeff Snyder	1971	USA	<u>-295,0</u>	<u>-295,0</u>	<u>-305,0</u>	out		
-	120	117,79	Michael Pennington	1988	GBR	<u>-270,0</u>	<u>-270,0</u>	<u>-290,0</u>	out		
-	120	116,20	Francky Nogues	1980	FRA	<u>-290,0</u>	<u>-290,0</u>	<u>-290,0</u>	out		
-	120	119,59	Marcus Hirvonen	1976	SWE	<u>-322,5</u>	<u>-326,0</u>	<u>-326,5</u>	out		
-	120	114,71	Rustam Yulchiev	1977	KAZ	<u>-320,0</u>	<u>-325,5</u>	<u>-326,0</u>	out		
1.	120+	142,70	Fredrik Smulter	1983	FIN	<u>332,5</u>	<u>340,0</u>	<u>345,0</u>	345,0	192,25	12
2.	120+	159,30	Andrey Konovalov	1986	RUS	<u>322,5</u>	<u>335,0</u>	<u>342,5</u>	342,5	187,88	9
3.	120+	138,60	Kenneth Sandvik	1975	FIN	<u>327,5</u>	<u>335,0</u>	<u>340,0</u>	340,0	190,28	8
4.	120+	131,15	Tonni Jensen	1981	DEN	<u>330,0</u>	<u>335,0</u>	<u>-342,5</u>	335,0	189,18	7
5.	120+	142,20	Ewald Enzinger	1966	AUT	<u>-315,0</u>	<u>330,0</u>	<u>-342,5</u>	330,0	183,98	6
6.	120+	151,48	Martin B. Rønning	1984	NOR	<u>310,0</u>	<u>315,0</u>	<u>330,0</u>	330,0	182,34	5
7.	120+	136,00	Daisuke Midote	1972	JPN	<u>320,0</u>	<u>-332,5</u>	<u>-340,0</u>	320,0	179,62	4
8.	120+	143,39	Jonathan Leo	1977	USA	<u>305,0</u>	<u>320,0</u>	<u>-337,5</u>	320,0	178,19	3
9.	120+	148,30	Milan Spingl	1980	CZE	<u>295,0</u>	<u>307,5</u>	<u>317,5</u>	317,5	175,95	2
10.	120+	136,73	Alastair McColl	1981	NOR	<u>305,0</u>	<u>315,0</u>	<u>-325,0</u>	315,0	176,66	1
11.	120+	162,95	Kevin Fahlbusch	1979	GER	<u>300,0</u>	<u>310,0</u>	<u>-320,0</u>	310,0	169,48	1
12.	120+	167,71	Nathan Baxter	1977	AUS	<u>290,0</u>	<u>300,0</u>	<u>-320,0</u>	300,0	163,29	1
13.	120+	146,12	Jaroslav Soukal	1972	CZE	<u>275,0</u>	<u>285,0</u>	<u>295,0</u>	295,0	163,83	1
14.	120+	128,36	Marco Regensberger	1979	AUT	<u>-275,0</u>	<u>275,0</u>	<u>280,0</u>	280,0	158,73	1
-	120+	148,25	Laszlo Santha	1986	HUN	<u>-310,0</u>	<u>-330,0</u>	<u>-350,5</u>	out		
-	120+	172,90	Johnny Wahlqvist	1973	SWE	<u>-342,5</u>	<u>-342,5</u>	<u>-347,5</u>	out		



Timo Hokkanen keskittyy, Timo nosti MM-pronssille sarjassa 120 kg.



Suomen naiset Tsekin MM-kisassa.

Työnsankari



Taas heristetään virtuaalista nyrkkiä interwebin santalaatikon äärellä. Yhdellä on sininen muovilapio, toisella punerva, yksi vallan joukosta erottuvaisena keltaisine ämpäreineen. Ei ota yhteinen leikkihetki sukeutuakseen.

On tullut kiistaa siitä, kuinka paljon kukin on lajin eteen isänmaassamme uurastanut. Toisten tekosia ei isommin noteerata, mitä nyt suuta osataan kyllä soittaa, haukkua tutut ja tuntemattomat, mutta kiitosta saa kuullakseen ani harvoin, ei kehuskella lähi- ei kaukopiiristä.

Nimimerkki Tuulaskosken Tuijottaja väittää olevansa tehdyn työmäärän suvereeni, mutta kruunaamaton mestari, muiden heikkouden takia kummemmatta huomiota ja tyystin mitättömien varjoihin jäänyt. Se on ihme ja kumma, sillä hän on tehnyt niin paljon näkymätöntä työtä, ettei kukaan ikinä koskaan. Miten on voinut jäädä huomaamatta!

Ja mestariheppua kismittää, kun ei saa tekemästään työstä mitään palkkiota, ei kunnioitusta, ei edes lämpimän käden vertaa. Mutta vaikea on arvostaa, jos ei tiedä. On pakko itse kertoa, minkä Tuijottaja toki tekee oikein mielellään. Kukapa tosiaan kissan häntää nostaa, jollei kissa itse.

Omien suurtekoisten ilosanoman levittäminen ei ole vastenmielistä, kunhan vain muistaisi kaiken tekemänsä sanoa.

Kiusallisuutta aiheuttaa aprikointi muis-tielimen hapettumisesta, kun saavutus-ten lista tuntuu jäävän vähän lyhykäiseksi. Milläpä siis ilakoit! Valehtelemaan en kyllä ala, pohtii Tuijottaja, en paljon ainakaan. Jos nyt vähän väärin muistaa omiin päin, niin sitä ei isona syntinä voi pitää. Kukas kissan nostaa, jos ei häntä.

Mutta vielä Tuijottaja vihollisille kyntensä näyttää, suorittaa sellaiset urotyöt, että saavat kiusoittelijat nokilleen – siis siinä tapauksessa, että tuota näkymättömän työn hedelmää voi joku joskus jotenkin jälkikäteen ällistellä.

Kaikeksi ikäväksi näkymättömän työn määrä on nykyisellään kasvanut aivan kohtuuttomaksi, on ukko uupua taakkansa alle, pitää vedellä hirsii pitkin päivää, muuten ei millään jaksaa. Kyllä mestari-miehelle lepo hetki kuuluu, Luojallakin oli seitsemäntenä päivänä huilitauko.

Ja entäs kilpailu! Näkymättömän työn tekemisessä taso on noussut suorastaan kohtuuttomiin korkeuksiin, kukaan ei näytä tekevän juuri mitään. Tuijottajakin jo

ikä mies, vieläkö pärjännee. Siis muita pistelee kyllä nokkaan, mutta persoonakoh-tainen historian painolasti on huomatta-van kova, ei näytä millään mies yltävän ai-emmalle tasolle. Onko nöyrytminen itsen-sä edessä tuleva pian ajankohtaiseksi?

Viime kerrallakin, kun Tuijottaja otti mittaa itsestään, kävi niin hullusti, että jäi miek-konen kokonaan ilman tulosta, ei saanut mitään näkymätöntä aikaiseksi, vaikka kuinka yritti, antoi kaikkensa ja enemmän-kin. Miten tästä enää noustaisiin kunnian kukkojen kiekaamista kuulemaan!

Ja kun näkymättömän työn suurin haaste on tosiaan siinä, ettei tehdystä työstä tiedä kukaan muu kuin tekijä itse, niin miten tuosta maailmalle julistaa – ainakaan pahemmin kasvojaan menettämättä – kun joku viisas on inttänyt, että tyhjat tynnyrit kolisevat aina eniten. Toisaalta Tuijottaja on hahmottanut sellaisen sivuseikan, että tyystin näkymättömässä tekosessa tulee harvemmin näkyviä virheitä. Eli tavallaan hän on aivan entiseen malliin henkilökoh-taisten ennätysten tiellä.



Veteraanien voimanoston EM-kisat 2012

TEKSTI JA KUVAT HARRI HAGFORS



Mika, Harri ja Reijo Pilsenin vanhan kaupungin keskusaukiolla.

Tsekin Pilsen on tänä vuonna kolme kertaa kisanäyttämönä, tällä kertaa oli vuorossa veteraanien voimanoston EM-kilpailut. Lyhyt lento tiistaina Helsingistä Prahaan aloitti oman kisamatkani Siltalan Samin, Paasosen Mikan ja Hännisen Reijon kanssa. Olin tilannut suoraan taksin Pilsenistä Prahan lentokentälle, joka on halvempi ja ei tarvitse odottaa muiden maiden nostajia, sillä siellä oli kaveti lapun kanssa valmiiksi kentällä ja matka Pilseniin alkoi heti kun saavuimme. Vähän reilu tunti siitä kun saavuimme kentälle olimme jo hotellilla, joten kyllä tästä lähtien tilaan taksin suoraan omalla nimellä joka säästää aikaa ja rahaa. Todella moni nostaja oli päättänyt, että ei vietä turhaan aikaa kisapaikalla vaan tulee edellisenä päivänä ja on ehkä pari päivää kisapaikalla ja sitten takaisin kotiin. Kisahotellien välillä liian kovat hinnat ovat laittaneet varmaan nostajat miettimään onko järkeä maksaa koko viikosta vai säästääkö rahaa muualle.

Itse kisaan, ensimmäisenä kisapäivänä, tiistaina, aloitti suomalaisista Kumpuniemen Eila sarjassa 52 kg ja M4, vaikka Eila nosti yksin sarjassaan teki Eila hyvän sarjan 95 kg, 57,5 kg ja 117,5 kg yhteensä 270 kg, jolla Eila oli sarjan paras.

Auvisen Eija sarjassa 57 kg taisteli itsensä hopealle sarjalla 115 kg, 62,5 kg ja 127,5 kg yhteensä 305 kg. Eija otti samalla kaikissa nostomuodoissa laji hopeaa. Kulta meni FRA Guennec Edithille 317,5 kg ja pronssi FRA Parfait Martinella 297,5 kg.

Miehet M3 sarjassa 83 kg oli Gustafsson Christer vuorossa ja yritystä oli viimeiseen veetoon asti, jolla haettiin kirkkaampaa mitalia siinä kuitenkin onnistumatta. Hienosti Christer otti pronssia sarjalla 215 kg, 145 kg ja 215 kg yhteensä 560 kg. Kyykyssä vielä laji pronssi ja penkissä laji kulta vielä kaupan päälle. Kulta meni HUN Fabri Janosille 615 kg ja hopea GER Ludacke Gunterille 575 kg.

M4 sarjassa 105 kg Helen Klas voitti sarjansa tuloksella 395 kg sarjalla 125 kg, 115 kg ja 155 kg ja hopealle tuli GER Feldmann Klaus 372,5 kg. M4 sijoitukset ratkotaan pisteillä ja Helen oli pisteissä seitsemäs.

Uusi sääntö mikä tuli tänä vuonna voimaan ei anna M4 nostajien taistella M3 nostajien kanssa, vaan ainoastaan kolme parasta pisteillä saa mitalin. Säästäkö kisajärjestäjä muutaman euron mitalien hinnassa en tiedä, mutta kyllähän kisajärjestäjä voisi antaa sarjan voittajille mitalit sillä uskon, että moni nostaja ei halua enää lähteä kilpailuihin kun ei saa edes mitalia vaikka voittaa sarjansa.

Keskiviikko laitto sitten Virve Ilveksen töihin ja hyvin Virve taisteli tehden uuden ennätöksensä sarjassa M1 72 kg 335 kg, sarjalla 140 kg, 75 kg ja 120 kg ollen neljäs, vain vaaka ei ollut Virven puolella. Kyykyssä Virve sai laji pronssia. Kulta meni Ned Sjardijn Carmenille 442,5 kg, hopeaa otti GER Hampel Sybille 402,5 kg ja pronssi RUS Tsukanova Galina 335 kg.

Sarjassa 105 kg M3 Haggblom Magnus oli epäonninen ja jäi ilman tulosta maastanostossa. Kyllösen Toivo oli sarjassa 120+ ja otti hienosti pronssia tuloksella 575 kg sarjalla 210 kg, 115 kg ja 225 kg. Toivo otti myös laji mitalia kyykyssä kulta ja maastanostossa pronssia. Kulta nosti SWE Ring Hans 635 kg ja hopeaa CZE Petrik Jindrich 590 kg.



Eila Kumpuniemi



Eija Auvinen nosti hopealle.

Torstaina oli sitten vuorossa M2 sarjassa 83 kg Juntusen Antero, hän oli seitsemäs tuloksella 575 kg ja maastanostossa laji hopeaa tuloksella 252,5 kg, kyykyssä 210 kg ja penkissä 112,5 kg. Kulta meni Den Rasmussen Erik 692,5 kg, hopeaa ITA Morese Francesco 650 kg ja pronssi ISL Eythorsson Halldokille 637,5 kg.

Sarjassa 105 kg M2 olin sitten itse vuorossa ja kaikki meni niin hyvin kun vaan toivoa voi. Tein uuden SE:n yhteistulos 757,5 kg ja maastanostossa 292,5 kg, joka oli myös PE. Sain myös laji pronssia kyykyssä 260 kg ja hopeaa penkissä 205 kg. Kulta matkasi Tsekkeihin

Theuser Peterille uudella ME tuloksella 853 kg, joten tulos johon minulla ei ole mitään mahdollisuuksia. Pronssia nosti RUS Tsukanov Vladimir 722,5 kg.

Sarjan 120+ Hännisen Reijo otti itsestään mitään ja tekikin sen vaikean kaavan kautta. Viimeisellä kyykyssä tulos 280 kg, penkissä sitten vaan varmistettiin tulos jatkoon ja maastanostossa tapahtui sitten ikävä tapaturma mikä varmaan johtui siitä, että Reijo vaihtoi käsiotteen toisin päin joka aiheutti hauislihaksen irttoamisen alapäästä. Laiha lohtu oli sentään Euroopan mestaruus, vaikka tulos ei ollut hyvä silti neljä

kultaa matkasi Hännisen mukana kotiin.

Siltalan Sami nosti sitten hienosti Euroopan mestariksi sarjassa 74 kg M1. Hänen yhteistulos oli 655 kg, 245 kg kyykyssä jolla laji kultaa. Penkissä 160 kg ja laji hopeaa sekä maastanostossa 250 kg ja laji hopeaa. Hopeaa nosti FRA Halbot Vincent 642,5 kg ja pronssia FRA Ruffault Michel 617,5 kg.

Perjantaina sarjassa 83 kg M1 Hartikaisen Vesa lähti hakemaan mitalia ja lähellä oli. Kunhan Vesa saa kyykyyn ja vedon kuntoon niin mitali on varma. Vesa oli neljäs tuloksella 680 kg



Harri Hagforsille pronssia.



Reijo Hänninen palkintopallilla.

ja 2,5 kg jäi pronssiin. Vesan sarja oli 230 kg, 212,5 kg jolla penkin laji kulta ja vedossa 237,5 kg. Kulta nosti FRA Decouleur David 702,5 kg, hopea meni SWE Joensuu Leifille 692,5 kg ja pronssi ITA Bettati Robertolle 682,5 kg.

Sarjaan 93 kg siinä oli Norpilan Sepolla epäonnea, sillä liika painonpudotus teki nostamisesta liian raskasta. Hakkaraisen Petteri lähti hakemaan omia ennätyksiä ja penkissä sitä 200 kg rajaa. Lähellä se olikin, pikkuisen takapuoli nousi joka laittoi punavalvoja liikaa taululle. Petteri oli kahdeksas tuloksella 707,5 kg, 255 kg, 192,5 kg ja 260 kg. Kulta nosti GER

Schnurr Mario 821,5 kg, hopeaa otti NOR Gergersen Geir 790 kg ja pronssi ITA Sabges Luigiille 767,5 kg.

M1 105 kg Paasosen Mika teki hienosti oman ennätyksen 770 kg sarjalla 280 kg, 212,5 kg ja 277,5 kg ollen sillä seitsemäs. Samassa sarjassa Nylund Joni-Pekka oli kahdeksas tuloksella 720 kg, joka tuli sarjalla 265 kg, 175 kg ja 280 kg. Joni-Pekka yritti viimeisellä vetää laji mitalia, mutta pikkuisen oli tällä kertaa liikaa. Kulta meni SWE Persson Håkanille 817,5 kg, hopea GER Schfer Svenille 815 kg ja pronssi 807,5 kg RUS Ivashkin Olegille.

Lauantaina oli sitten viimeinen kilpailu päivä, tosin silloin ei enää yhtään suomalaista ollut mukana. Pitää nostaa hattua kisajärjestäjille sillä kaikki hoitui hyvin, rutiini oli hioutunut kohtaloon ja vielä kerran tänä vuonna saamme nauttia hyvästä kisa järjestelystä, sillä veteraanien penkkipunnerruksen EM-kisat ovat Pilsenissä. Haluan kiittää Auvisen Jyrkiä hyvästä huollosta ja tietenkin myös muiden nostajien apua mitä ilman on mahdotonta huoltaa ja auttaa joka päivä muita nostajia.



Siltalan Sami nosti sitten hienosti Euroopan mestariksi sarjassa 74 kg M1.



Hartikainen valmistautumassa kisaan.



Norpila lämmittelemässä.



Petteri Hakkarainen



Nylund ja Paasonen odottaa kyykyn alkua.



Paasonen tiukka veto.



Kisahotelli

Naisten voimannostoa vuoteen 1983

TEKSTI AULIS SAARELA KUVAT HEIKKI ORASMAAN KUVA-ARKISTO

Naisten voimannostohistoria on noin 10 vuotta lyhyempi virallisten kisojen osalta kuin miesten. Vuoden 1980 maailmanennätysluettelossa ei ole kuin USA:n ja Australian nostajia. Kuvia tulokset kyllä jo silloin olivat mm. Australian Bev Francis teki MM-kisoissa 75 kg:n sarjassa ME:n 460 kg. USA:n Ann Turbyne voitti yli 82,5-kiloiset 502,5 kg:lla (195-120-187,5), jota paransi heti kisojen jälkeen 535 kiloon (202,5-120-212,5). 60-kiloisten sarjassa USA:n Gayla Crain oli ylivoimainen omistaen kaikki ME:t, jalkakyyky 171,5, penkki 77,5, maastanosto 184,5 kg ja lisäksi yhteistulos 435 kg. Ensimmäinen maininta voimannostonaisista on kuitenkin paljon aikaisemmin kun Ranskan Jane de Vesley 14.10.1926 veti maasta peräti 177 kg. Jannen omasta painosta ei ole tietoa.

Nykyajan kilpailu kuitenkin koveni nopeasti kun tulokset kaikissa sarjoissa paranivat hetkessä kymmeniä kiloja. Vuoden 1981 MM-kisoissa em. Bev Francis paransi edellisen vuoden tulostaan peräti 115 kg päätyen 575 kiloon (215-150-210). Oma paino oli nyt 82,5 kg. Suomen naisvoimannoston pioneeri Anna-Maija Yliluoma taisteli 60-kiloisissa mitalista loppuun asti, mutta 350 kg (130-70-150) ei aivan vielä tällä kerralla riittänyt kun Englannin Donna Webb kiskaili maasta 162,5 kg ja meni tavoittamattomiin. Ei sarjan voittajia USA:n Eileen Todara' kaan kaukana ollut 387,5 kg:lla. Rakas naapurimme Ruotsi ehti taas kerran edelle kun Pia-Henriette Grengman taisteli jopa voitosta, mutta sai tyytyä pronssiin 75 kg:n sarjassa komealla tuloksella 450 kg (160-100-190). Voittaja Englannin Judith Oakes teki vain 12,5 kg enemmän, mutta ratkaisi voiton jo jalkakyykyssä komealla 185 kg:n tuloksella. Oakes on menestynyt myös kuularingissä osallistumalla mm. neljiin olympialaisiin parhaana sijoituksen peräti neljäs 1984 Los Angelesissa. Viimeinen esiintyminen olympiakisoissa 2000 Sydneyssä tuotti 13. sijan tuloksella 17.81. Hänet nähtiin myös Helsingissä MM-kisoissa loppukilpailussa 1983 ollen kahdestoista tuloksella 17.52. Oma ennätys 19.36 syntyi 1988 Gatesheadin yleisurheilupyhätössä.

Suomeen ensimmäinen MM-mitali

Vuoden 1982 MM-kilpailut järjestettiin Birminghamissa Digbeth Civic Hall-konserttitalossa. Tuttu asia eli raha oli taas ongelmana, mutta joukkue saatiin matkaan kun omia pankkitilejä tarpeeksi tyhjennettiin. Ministeriö ei tietenkään naisia autanut. Niin tiukka oli naisten aikataulu, että loppubankettikin piti jättää väliin ja kiirehtiä lentokentälle heti kisojen loputtua. Trikoot sentään ehdittiin vaihtaa mukavampaan vaatekertaan.

Ensimmäisenä suomalaisena lavalle astui lyhyen ajan lajia harrastanut Alice Heikkala, joka ei kuitenkaan ujoitellut vaan teki kelpo tuloksen 290 kg, jolla irtosi kuudes sija 10 naisen kilpailussa. Voittaja Australian Sue Jordan kasasi 365 kg (140-70-155). 56-kiloisissa astui lavalle meidän kokenein edustajamme Anna-Maija Yliluoma mitalinkiihto silmissään. Kyykyssä tuli heti alkujaisiksi kakkossija 130 kg:lla vain 2,5 kg USA:n Julie Thomasin takana. Sen sijaan penkillä Thomas oli ylivoimainen 87,5 kg:lla, josta Anna-Maija jäi 20 kg. Thomas varmisti mestaruuden jo vedon alkupainolla 145 kg, mutta sitten alkoi taistelu hopeasta Anna-Maijan ja Japanin Tajikan välillä. Anna-Maija pysyi edellä aina viimeiseen nostoon asti kiskomalla väkisin 140 kg, mutta Tajikalla oli yksi yritys jäljellä. Japanilaisten taskulaskimet savusivat kun tarvittavaa kilomäärää laskettiin. Sen piti olla 152,5 kg, jotta hopea menisi nousevan auringon maahan. Se lastattiin ja sent-

ti sentiltä Tajika sen ylös hinasi. Molemmat tekivät yhteensä 337,5 kg Tajikan viedessä hopean kevyempänä, mutta näin avautui Suomen mitalitili.

Hanna Rädyn sarjassa 60 kg murskattiin ME:ä täysin ylivoimaisen USA:n Ruth Shaferin toimesta. Jalkakyykyssä 175 kg ja maastanostossa 192,5 kg sekä yhteistulos 450 kg olivat kaikki uusia komeita maailmanennätyskokoja. Hollannin hopeanainen Tina Woodly jäi 57,5 kg. Vasta muutaman kuukauden harjoitellut Hanna teki mukavan debyyttin isoille areenoille kuudennella sijallaan 315 kg (110-62,5-142,5).

75-kiloisissa maailman ykkösnainen Bev Francis oli peloitellut vastustajat muihin sarjoihin USA:n 16-vuotiaasta Terry Ptomeyta lukuunottamatta. Ratkaisu nähtiin maastanostossa, kun Francisin nosto hyväksyttiin vasta toisella yrityksellä vaikka olkapääät jäivät roikkumaan eteen niin kuin hylättyssä ensimmäisessäkin nostossa. Mahtoiko nimi painaa arvostelussa? Näin Ptomeyn piti vetää 215 kg, joka ei aivan loppuasentoon asti tullut. Francisin voittotulos oli 497,5 kg (187,5-120-190) eli 77,5 kg vähemmän kuin edellisellä vuonna, mutta sarjaa alempana.

Englannin ylpeys Judith Oakes oli suvereeni 82,5-kiloisissa 502,5 kg:lla mutta Norjan Tove Erikson taisteli hampaat irvessä toisen mitalin Pohjoismaihin eli pronssia, tulos 420 kg, vaikka jalkakyyky aloitus 165 kg hyväksyttiin niukin naukin kolmannella yrityksellä.



Vas. Leena Jokitalo, Anna-Liisa Prinkkala, Liisa Jurkko ja Vuokko Viitasaari.

Ensimmäiset SM-kisat 31.10.1982 Helsingissä

Harvassa lajissa suomalaiset käyvät hakemassa mitaliteitä ensin MM-kisoissa ja vasta sen jälkeen järjestetään ensimmäiset SM-kisat. Naisten voimannostossa näin kuitenkin kävi. 22 lajinna pioneeria uskaltautui Liikuntapisteiden tiloihin. Mukana niin kokeneita kuin aivan alkutaipaleellakin olevia nostajia.

44 kg:n sarjassa Varkauden Tuija Karjalainen nosteli yksin mestaruuden sarjalla 95-50-95 yht 240 kg. Tuleva isojen kisojen sankari Anna-Liisa Prinkkala oli omaa luokkaansa 48-kiloisissa 277,5 kg:lla (105-45-127,5).

MM-kisakävijä Alice Heikkala sai vastaansa nuoren ensikertalaisen Alastaron Hanna-Maria Salon ja seurakaveri Sonja Loikkasen 52-kiloisissa. Alice tyylitteli saman tuloksen kuin MM-kisoissakin 290 kg. Loikkaselle hopea 255 kg:lla josta Salo jäi 5 kg. Elna Sorakunnas oli mahtavassa vireessä 56 kg:n sarjassa. Jalkakyykyssä ja maastanostossa ylimääräisillä yrityksillä uudet epäviralliset (virallisia ei vielä noteerattu) Euroopan ennätukset 142,5 kg ja 150 kg. Myös yhteistulos 350 kg oli Euroopan pa-

ras tulos.

60-kiloisissa odotettiin mielenkiinnolla Hanna-Rädyn ja MM-mitalisti Anna-Maija Yliluoman taistelua, mutta reisivamman takia Anna-Maija käväisi kokeilemassa vain penkkipunnerruksen SE:tä 80 kg kuitenkin onnistumatta. Hanna sen sijaan otti varmasti 72,5 kg ja lopuksi maastanostossa uuden komean SE:n 155 kg. Helena Keinänen oli tulta ja tappuraa 67,5 kg:n sarjassa. Jalkakyykyssä nousi heti uusi Pohjoismaiden ennätys 152,5 kg ja maasta nousi 157,5 kg. Kun hieman vaatimattomampi penkki 65 kg ynnättiin muihin niin uusi yhteistuloksen PE oli nyt 375 kg.

Liikuntapisteiden Jaana Palta oli aikaisemmin tehnyt ensimmäisenä suomalaisena 400 kg:n yhteistuloksen (165-70-165) 82,5 kg:n sarjassa. Hänen piti tulla pokkaamaan varma mestaruus 75-kiloisissa, mutta hän ei kotisalilleen ilmaantunut, joten Vaasan 17-vuotias Merja Piilonen vei kullan mukanaan mukavalla ennätyskokoalla 310 kg. Kahdessa ylimääräisessä sarjassakin oli vain yksi nostaja, kun Hyvinkään vasta 15-vuotias Tiina Korenius nosti erittäin hyvän sarjan 137,5-60-157,5 kg yht. 355 kg. 90-kiloisissa Heinolan Anne Lehtokoski otti varmasti kultaan oikeuttavan 345 kg (140-65-140).

PM-kisojen karsinnat Keravalla 12.3.1983, Prinkkalalle ensimmäinen maailmanennätys

Joulukinkut oli syöty ja talvi harjoiteltu tehokkaasti kun naiset matkustivat Keravalle taistelemaan Pohjoismaiden mestaruuskisojen edustuspaikoista. Paikat jaettiin Malonen taulukon pisteiden perusteella. Elna Sorakunnas nosti 56-kiloisena 352,5 kg (145 SE-62,5-145) josta kertyi 322,185 pistettä. Hänestä Anna-Liisa Prinkkala jäi vain 0,34 pistettä uudella 44 kg:n sarjan SE:llä 290 kg, mutta sitäkin merkittävämpi oli ensimmäinen naisten tekemä maailmanennätys kun jalkakyykyyn ylimääräisellä nousi 118 kg.

MM-pronssimitalisti Anna-Maija Yliluoma nosti 62-kiloisena 365 kg josta pisteitä kertyi 302.620. Muut edustuspaikat menivät Hanna Rädylle, Helena Keinäselle, Alice Heikkalalle ja Tuija Karjalaiselle. Kymmenenneksi sijoittui Ranuan "Velinvalo" Eila Kumpuniemi jonka ura jatkuu edelleen.

Pohjoismaiden mestaruuskisat Varkaudessa 17.4.1983. Prinkkalalle taas ME

Reilu kuukausi katsastuksissa olikin edessä totinen koitos PM-mitaleista. Paikallinen media haapioi kisat näyttävästi reiluin kisaselostein ja kaapeli-tv näytti kisoista kaksi pitkää koostetta ja mikäs oli näyttää kun kisoista tuli suomalaisjuhlaa. Kisojen helmi oli jälleen Anna-Liisa Prinkkalan kyykyyn maailmanennätys sarjaan 44 kg. 125 kg tuli helposti ja puhtaasti joten tuomareilla oli ilo painaa valkoista nappia suorituksen jälkeen. Yhteistulokseksi syntyi ensimmäisen kerran tähän sarjaan 300 kg, uusi PE. Itse kisa käytiin taas Malonen piste-aulukon mukaan, joten laskimet ja köyhemmällä lyijykynät sauhusivat kun pisteitä ja kiloja laskettiin. Mestariksi kruunattiin Suomen Elna Sorakunnas joka paransi tulostaan katsastuksista 10 kg:lla 362,5 kg:aan. Tulos oli uusi PE. Myös jalkakyykyyn 147,5 kg sekä maastanoston ylimääräisellä nousut 158 kg oli uusia PE:itä. Voittosarja oli 147,5-65-150 kg. Elnan voittopisteet laskettiin peräti viiden desimaalin tarkkuudella 336,79875, josta ME-nainen Anna-Liisa jäi vain noin 0,8 pistettä. Ruotsin Pirjo Mustonen sai muistoksi pronssisen mitalin.

MM-kisat Australiassa 7-8.5.1983

Matka maapallon "alapuolelle" on pitkä ja kallis, joten voimanostolle niin tuttu asia kuin rahapula oli jälleen esteenä, että kisoihin matkusti vain kolme naisista ja hekin joutuivat säästöpossun-sakin rikkomaan, jotta tarvittavat rahat saatiin kasaan.

Ensimmäisenä oli tulossa Anna-Liisa Prinkkala 44-kiloisissa. Pitkä matka oli ehkä hieman hyydyttänyt Anna-Liisaa kun tulos jäi PM-kisoista 7,5 kg. Mitali karkasi 2,5 kg:n päähän kun viimeinen 125 kg:n maastonosto hylättiin niukasti 2-1 ilmeisesti lievän reiskannatuksen takia. Tälöin Japanin Hisako Yoshida ja Australian Glenda Bottica huomasivat tilaisuutensa ja vetivät tarvittavat kilot 130 ja 137,5 kg ohittaen Anna-Liisan 2,5 kg:lla. Selvä voittaja oli USA:n Cheryl Jones tuloksella 317,5 kg. Hän lisäsi vielä Anna-Liisan tuskaa viemällä ylimääräisellä kyykyllä ME:n lukemiin 128 kg.

Elina Sorakunnas ei 56-kiloisissa maailman huippuja hätkähtänyt vaan aloitti heti kyykyn uudella SE:llä 147,5 kg. Vain sarjan ylivoimainen voittaja USA:n Julie Thomas kyykkäsi 10 kg enemmän. Penkiltä nousi 65 kg Japanin Umeyo Kunihiron tyrkätessä 70 kg. Sarjan hallitsija Thomas otti aloituksellaan 102,5 eikä enempää tullutkaan. Maastanoston Elina aloitti varovasti 135 kg:lla korottaen toiseen 10 kg. Pahin vastustaja hopeasta Kunihiro aloitti vasta 150 kg:sta, joten Elina taktikoi kolmanteen 155 kg pakottaen japanittaren 165 kg:aan. Suomalaisen liikkumattomina jännittäessä hän veti raudat lähes ylös, mutta muutama sentti jäi puuttumaan ja niin päästi riemuitsemaan hopeamitalista tuloksella 367,5 kg joka oli uusi PE.

USA:n Thomas veti 180 kg ja oli sarjallaan 157,5-102,5-180 yht 440 kg ylivoimainen maailmanmestari. Seuraavassa eli 60 kg:n sarjassa Anna-Maija Yliuoma yritti uusia edellisen vuoden mitalin, mutta nyt vastus oli liian kova. Tässä sarjassa oli yksi ylitse muiden eli USA:n Ruth Shafer uudella ME:lla 500 kg. Uudet ME:t olivat myös jalkakyykyn 200 ja maastanoston 212,5 kg. Jalkakyykyn ME parani peräti 15 kg. Mainittakoon että hieman myöhemmin USA:n mestaruuskisoissa tulos koheni 520 kg:aan. Mutta nyt MM-kisoissa hopeaa vei Uuden Seelannin Cathy Millen 390 kg:lla.

Anna-Maijan kyykky takerteli. Tulos tuli vasta kolmannella 135 kg. Kun penkiltä nousi 72,5 hän oli hopeataistossa mukana vain 5 kg:n päässä. Mutta sitten tuli maastanosto, jossa Englannin Rita Bass kiskoi 162,5 ja Millen peräti 180 kg, joten mitalit karkasivat tavoittamattomiin.

82,5 kg:n sarjassa emäntämaan Bev Francis inostui taas tosissaan ja tuloksena oli tietenkin uusi ME 577,7 kg (217,5 ME-145-215). Englannin kokenut Judith Oakes sai nyt hopeaa, tulos myöskin mukava 507,5 kg.

Anna-Liisa Prinkkalalle jälleen ME Vaasan SM-kisoissa

9.10.1983 naiset kokoontuivat Vaasaan SM-kisoihin joissa karsittiin samalla joukkue naisten ensimmäisiin EM-kisoihin Saksaan. Anna-Liisa Prinkkala oli jälleen iskussa puristaen väkisin jalkakyykyssä jonkin aikaa lainassa olleen ME:n 132,5 kiloon. Kun muutkin lajit menivät kohtalaisesti nähtiin uusi yhteistuloksen SE 305 kg.

75-kiloisissa nähtiin toinen suomalainen 400 kg:n ylitys, kun Taina Hakala onnistui täydellisesti sarjalla 145-85 uusi SE-170 kg. Kaiken huipuksi ylimääräisellä vedolla tiukan rutistuksen jälkeen nousi maastanostossa peräti 175 kg.

SE:t ropisivat myös kasikakosissa kun nuori Tiina Korenius kyykkäsi 147,5 kg ja kotilavallaan nostanut Merja Piilonen rutisti penkiltä 75 kg. Liikuntapisteen Hanna Rätty kiskoi 60 kg:n sarjassa uuden SE:n 157,5 kg.

Ranuan Eila Kumpuniemen SE syntyi viikkokosissa yhteistuloksella 307,5 kg (117,5-60-130). MM-hopeamitalisti Elina Sorakunnas tylytteli voiton 56-kiloisissa, tulos 342,5 kg ja Kerävän Bodonoksen Helena Keinänen 67,5 kg:n sarjassa hyvällä tuloksella 382,5 kg (152,5-77,5-152,5).



Anna-Liisa Prinkkala

Ensimmäiset EM-kisat Darmstadt'issa Saksassa

Taas vanha tuttu tilanne. Nostajat joutuivat raapimaan tarvittavat matkarahat omalta tililtään, seuroiltaan, kunnilta yms, mutta taistelutahtoinen 8 naisen joukkue matkaan lähti huoltotiiminään Veijo Prinkkala, Åke Koponen ja Arto Rajala. Myöhemmin huoltajaksi liittyi myös Johan Westerberg, joka käväisi suorittamassa kansainvälisen tuomarikortin kiitettävien arvosanoin.

Ensimmäinen uskomaton möhläys järjestäjille sattui, kun 44 ja 48 kg:n sarjojen punnituksiin ei oltu hankittu naispuolisia valvojia vaan miehet saivat kunnian hoitaa vaativa tehtävä ja moitteitta sen tieteenkin hoitavatkin. No, seuraavana päivänä asia korjaantui.

Suomalaisodotukset olivat suuret kun Anna-Liisa Prinkkala astui lavalle. Kovin haastaja USA:n kansalainen, mutta Englantia edustava Santander jäi kyykyssä ratkaisevan tuntuisesti 20 kg, kun Anna-Liisa kyykkäsi 127,5 kg. Ylimääräisellä nostolla huoltaja-aviomies Veijon ja muun suomalaisporukan hurjasti kannustaessa 133 kg nousi puhtaasti, hitaasti mutta varmasti. Penkiltä Santander kavensi eroa 7,5 kg:lla, joten ratkaisu jäi maastanostoon. Anna-Liisa otti tarkasti 120,125 ja 127,5 kg jolloin yhteistulos 305 sivusi PE:tä. Sitten alkoi jännitys. Santander otti alkuun varman hopearaudan 125 kg ja korotti uuteen ME-painoon 140 kg, joka olisi tuonut kultaa. Kahdesti hän kiskoi painot ylös, mutta molemmilla kerralla punaista vilkkui liikaa, joten suomalaisleirissä ilo oli ylimmillään. 67-kiloisissa Helena Keinänen oli suosikki. Pahin vastustaja oli Belgian Ingrid Nelis. Helena kasvatti kyykyn ja penkin hyvien nostojen 155 ja 77,5 kg eron 22,5 kg:aan, joten maastanosto taas ratkasi. Helena jäi 152,5 kg:aan. Nelisin piti

voittaakseen vetää peräti 175 kg ja kahdesti vahva belgialainen painot lähes ylös kiskoi, mutta punaiset valot paloivat, joten kyllä taas kelpasi asennossa kuunnella maailman kauneinta kansallislaulua Maamme-laulua.

60 kg:n sarjassa Hanna Rätty taisteli pronssista loppuun asti Nelisin nuorempaa siskoa vastaan, mutta sai antautua, kun tämä viimeisellä 160 kg:n nostolla meni kevyempänä ohi. Molempien yhteistulos oli 347,5 kg. Taina Hakala oli suomalaisen mielestä suosikki 75 kg:n sarjassa, mutta Englannin Patricia Morgan oli kehittynyt hurjasti kymmeniä kiloja lyhyessä ajassa ja vei ylivoimaisesti mestaruuden 442,5 kg:lla. Taina jäi kyykyssä alkupainoon 150 kg, mutta penkiltä nousi komeasti uusi SE 87,5 kg. Kun maastakin irtosi puhtaasti 167,5 kg oli uusi yhteistuloksen SE 405 kg nähnyt päivänvalon ja komeasti hopeaa kaulaan.

Suomen joukkueen kuopus Tiina Korenius täytti kilpailupäivän kokonaiset 17 vuotta saaden päivän päätteeksi parhaan mahdollisen lahjan, mitalin kaulaansa. Väri oli hopea, sillä Englannin kokenut 1982 maailmanmestari Judith Oakes oli suvereeni 502,5 kg:lla (207,5-105-190). Tiina taisteli hopeasta Kemissä asuvan Onuksen Kajoa edustavan brittityön Jackie Pepperrin kanssa. Tiina johti kahden lajin jälkeen 12,5 kg:lla, joten taas saatiin jännittää maastanostoa, kun Jackie yritti ohi 175 kg:n painolla mutta hitusen jäi nosto vajaaksi, joten Tiinan 377,5 kg (155-62,5-160) riitti.

Nuori Anne Lehtokoski lähti 90-kiloisissa kuvia kunnioittamatta taistelemaan 1982 MM-hopeamitalisti Janis Kerria vastaan ja repäisi kyykyssä 17,5 kg:n eron uudella SE-tuloksella 165 kg, mutta penkiltä Kerr jätti Annea 25 kg nostaessaan 92,5 kg. Maasta molemmat irrottivat puhtaasti 167,5 kg, joten kolmas hopea Suomelle irtosi uudella komealla SE-tuloksella tasan 400 kg.

Suomen joukkueen henki kisoissa oli erinomainen. Em. huoltotiimi teki hikisen, mutta erittäin onnistuneen urakan. Suomi oli kisojen toiseksi paras maa Englannin jälkeen, kaksi kultaa ja kolme hopeaa. Kisoissa tehtiin myös doping-testejä, mutta vain ME-tuloksen tehneille nostajille.

Mainittakoon, että tänä vuonna Wrangle toi Suomen markkinoille uudet erikoisvahvat Spanjan Supersuit II tiukat nostotrikoot, hinta 350 mk ja Superwuit ihonväriset todella tukevat polvisiteet, hinta 99 mk.



Vas. Leena Jokitalo, Raija Koskinen (nyk. Jurkko), Vuokko Viitasari ja Anna-Liisa Prinkkala.

Sandra ja Ove Lehto sanoivat TAHDON



Oven ja Sandran häitä vietettiin 28. heinäkuuta 2012. *Voimanostaja* ja voimanostoväki onnittelevat.

Mielipiteitä - Palautetta Voimanostaja-lehdestä

Terve, haluan kiittää ja onnitella Voimanaostaja 3/2012 Sihteerin pääkirjoituksesta. Oletan, että tiedätte minun olevan kovasti tyytyväinen Jarin artikkeliin. Niin olen. Alan Fergusonille voitte kertoa terveisiä ja todeta, että vielä löytyy MIEHIÄ! Hän tiivisti asian juuri niinkuin se on. On tragikoomista, että alkuperäiselle voimanostolle etsitään kissojen ja koirien kanssa nimeä!!!!????!! Eikö tämä vippaskonstivipuaminen ole se, jolle nimi pitää etsiä?

Raimo Halvorsén, SVNL:n kunniajäsen



Voimanostajan lukulamppu

Kirja-arvostelut: Veikko Lindroos

Onko se ihme, että painojen kolistelu ja lukeminen maittavat aina vain yhtä makeilta? En tiedä, tosiasia se kuitenkin on.

Runokingi Pentti Saarikoskelta on ilmestynyt Tiarniasarja, kolmen runokirjan tekstit uusittuna yksien kansien välissä. Ja Penahan oli, on, sellainen ammattimies, että hän laitto vaikka lehmälle hevosenkengän!

Martti Kaine ja Anssi Orasmaa ovat kasanneet oivan oppaan, Rakkaat vanhat puutalot, säilyttäjän opaskirja meikäläisen ja kaikkien muidenkin noviisien iloksi. Puutalossa on mukava hengittää, asua, mutta remppaa on hyvä välillä tehdä. Tässä opuksessa seikkaperäistä faktaa puutaloja faniittavalle.

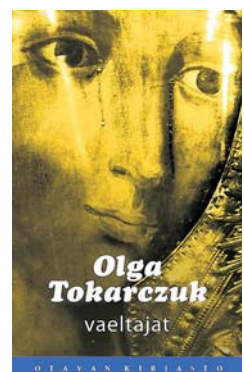
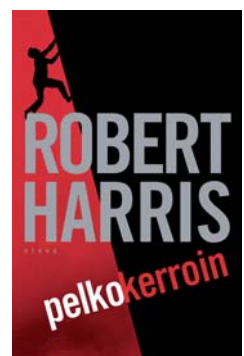
Trillerien suurkuluttajalle sopii Robert Harrisin uutuus Pelkokerroin yhtä hyvin kuin 100 kilogrammaa penkin alotuspainoksi. Harris on nyt-hetken kiistaton jännäri-
valti.

Rauhallisemmissa vesissä puolestaan seilaa Hanna Tuurin Tuulen maa. Kiehtovia tarinoita Irlannista, vasso kuu!

Viimeisin mutta ei suinkaan huonoin kesälistaukseni on Olga Tokarczukin Vaeltajat. Soppeli kirja sadepäivän viihdykkeeksi. Mukava kuulla sateen ropinaa, mutta kun pääsee lukemisen imuun, niin ropinat ja hiiren aiheuttamat rapsahdukset unohtuvat, lumoaavat tekstit vievät lukijan mukanaan mikä-mikä-maahan.

Nämä uutuudet on julkonut Otava, uunituoreita, ja vanhemman kaman ystäville suosittelen treenitaukojen pirsteeksi klassikoita: Olavi Paavolaista, Erno Paasilinnaa, Eeva Kilpeä ja Märta Tikasta.

Terveisiä kaikille rautataiteilijoille ja hyvää syksyä!





Liitto tiedottaa

Suomen Voimanolliitto ry.
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/secretary Jari Rantapelkonen
Risumäentie 24, 11910 Riihimäki, FINLAND
puh: +358-(0)50 434 2222
E-mail: sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi
www.suomenvoimanolliitto.fi

Liiton pankkitilit
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:
FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)
FI93 5680 0020 2315 40 Lisenssitili
FI22 5680 0020 2315 57 Voimanolstaja-lehden tili.

Rantapelkonen ja Sohlman kansainvälisiä tuomareita

Seppo Sohlman ja Jari Rantapelkonen läpäisivät kansainvälisen voimanolstotuomarin kokeen (INT CAT II) 30.8.2012.

Kirjallinen koe pähkitiin jo Suomessa tuomarivastaava Mika Honkaniemen valvonnan alla. Koe järjestettiin voimanolston SM-kisoissa helmikuussa Ylitorniolla. Englanninkielisestä kokeesta vastasi IPF:n tuomarivastaava, ruotsalainen Patrik Thurs.

Käytännön koe hikoiltiin nuorten voimanolston MM-kisoissa eteläisessä Puolassa, alppikylä Szchyrkissä. Sohlmanin valvojana toimi IPF:n puheenjohtajan tehtäviä hoitava, Yhdysvaltain Johnny Graham. Rantapelkonen suorituksen arvio teknisen komitean puheenjohtaja, Etelä-Afrikan Hannie Smith.



Kuvassa vasemmalta Smith, Rantapelkonen, Graham ja Sohlman.



SM-mitalit seuroittain 2011 - Top-10

Lukuihin sisältyy seurojen saamat joukkue SM-mitalit.

1.	37	RAYVO
2.	28	TNT
3.	26	PV
4.	20	KoJy
5.	19	Tap.Erä
6.	18	LVK-Team
7.	14	I-HV
8.	14	TamRy
9.	14	YlöR
10.	13	JP 2000

SM-mitalit seuroittain 2012 - Top-10

Lukuihin sisältyy seurojen saamat joukkue SM-mitalit.

1.	46	RAYVO
2.	38	TNT
3.	25	KoJy
4.	24	PV
5.	20	Tap.Erä
6.	19	ÅKK
7.	18	LVK-Team
8.	14	HPV
	14	I-HV
	14	JoPuPo
	14	KajKu
	14	YlöR

Tilastot kokosi Kalevi Sorsa.



Tapahtumakalenteri

VOIMANOSTO JA PENKKIPUNNERRUS

Kansainvälinen kisakalenteri 2012

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
02.-07.10.	Veteraanien MM	IPF	Killeen	USA
18.-20.10.	Veteraanien penkkipunnerruksen EM	EPF	Pilsen	Tsekki
29.10-04.11.	Voimanoston MM	IPF	Aguadilla	Puerto Rico

SM-KILPAILUT 2013

Osa SM-kilpailujen ajankohdista ja paikoista on siirtynyt, joten SM-kilpailuihin kannattaa valmistautua tämän aikataulun mukaisesti. Seuroja pyydetään vielä harkitsemaan mahdollisuutta ottaa järjestettäväkseen avoimena olevat SM-kisat. Kilpailukutsut löytyvät lähempänä kisaa liiton verkkosivuilta.

26.-27.1.	Nuorten ja avoimen voimanosto			Haettavana
2.2.	Penkkipunnerrus, avoin luokka		PaiVo ja LaVo	Turku
9.-10.2.	Veteraanien ja nuorten penkkipunnerrus		JoPuPo	Joensuu
23.-24.2.	Veteraanien voimanosto			Haettavana
2.-3.3.	Nuorten ja veteraanien voimanoston (raw)		So-Vi	Sotkamo
9.-10.3.	Voimanosto (raw) avoin luokka		TNT	Helsinki
17.-18.8.	Penkkipunnerrus (raw), kaikki ikäluokat		PV	Pietarsaari
16.-17.11.	Voimanosto- ja penkkipunnerrusjoukkueet (raw)			Haettavana

sien penkkipunnerruksen SM-kilpailut.

Paikalla 1.luokan tuomarit. Kilpailijat ja ryhmät löytyvät liiton foorumin kautta HPV:n verkkosivuilta ilmoittautumisajan loputtua.

24.11.2012

Kansallinen voimannostokilpailu (Kokkolan Jymy)

Paikka: Kokkolan Urheilutalo, Vapautentie 1

Kilpailu alkaa klo 11.00
Punnitus: klo 9.00-10.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki
Osallistumismaksu: 25€ maksetaan tilille 516200-2147396, 18.11.2012 mennessä.

Ilmoittautuminen: 18.11.2012 mennessä: Jari Friis 0400-481758, tai s.posti jari.friis@hotmail.fi

Lisätietoja: Jari Friis 0400-481758

Muuta: Kilpailtava siinä sarjassa mihin ilmoittautuu.

24.11.2012

Kansallinen voimannostokilpailu, Pornainen (PorHT)

Paikka: Pornaisten koulukeskus, Koulutie, Pornainen

Kilpailu alkaa klo 11.00
Punnitus: klo 9.00-10.30

Sarjat ja ikäluokat: Yleinen

Osallistumismaksu: 30€ maksettava PorHT:n tilille 405000-119819 30.10. mennessä.

Ilmoittautuminen: 30.10. mennessä Teemu Virolainen 0504583032, teemu.virolainen@netti.fi

Lisätietoja: Teemu Virolainen

20.10.2012 Raakavoimanoston Helsingin aluemestaruuskilpailu, Helsinki (PSS)

Paikka: Kontulan kuntokellari, Ostoskuja 4, Helsinki.

Kilpailu alkaa klo 11.00
Punnitus: klo 9.00-10.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 30€/nostaja tulee suorittaa 11.10.2012 mennessä
PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä, PSS:n tilille FI18 4405 4020 0143 17, BIC: HELSFIHH. Voimassa olevan lisenssin sopimusosan on oltava liitossa kilpailijan ilmoittautuessa.

Ilmoittautuminen: 11.10.2012 mennessä: Markku Vahala
Puh: 050 511 4232

Sähköposti: markku.vahala@kolumbus.fi

Osanottajalista ja muita lisätietoja kilpailusta on osoitteesta www.tikkurilankajastus.fi/PSS

3.11.2012 Kunkkulan Voimanostokisa (Hartolan Voima ry)

Paikka: Liikuntamaja, Visantie 29 Hartola

Kilpailu alkaa klo 12.00
Punnitus: klo 10.00-11.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki (20 nostajaa)

Osallistumismaksu: 30€

Ilmoittautuminen: 26.10.2012 mennessä: matti.tanskanen@phnet.fi

Lisätietoja: Matti Tanskanen
puh: 041 461 8193

10.11.2012 Kansalliset penkkikisat ja RAW penkkipunnerrus, Helsinki (HPV)

Paikka: Kontulan kuntokellari, Ostoskuja 4, Helsinki.

Punnitus ja kilpailu: kts. aikataulut ja lisätiedot liiton sivuilta

Sarjat ja ikäluokat: Yleinen

Osallistumismaksu: 20€ maksettava 4.11.2012 mennessä tilille IBAN-muodossa FI18 1454 3000 0432 84

Ilmoittautuminen: 4.11.2012 mennessä: Heikki Virtanen, 044 536 2097, sp: pikkuhesu82@gmail.com

Muuta: Kilpailtava sarjassa johon on ilmoittautunut. Samassa järjestetään poli-

0504583032, teemu.virolainen@netti.fi

Muuta: Kilpailtava siinä sarjassa mihin ilmoittautuu.

24.11.2012

Kansalliset Raw kinkkupenkkarit, Kemi (Karihaaran Karu ry)

Paikka: Karihaaran Karun Toimitalo, Kuivanuorontie 8, 94830 Kemi

Kilpailu alkaa klo 12.00
Punnitus: klo 10.00-11.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 30€ maksettava 18.11.2012
Karihaaran Karu ry 106130-621712119819 30.10. mennessä.

Ilmoittautuminen: 18.11. mennessä: Markku Viitala, vain sähköpostilla markku11.viitala@pp.inet.fi

Lisätietoja: Markku Hamari
040-5117368

Muuta: Opasteet ovat moottoritien liittymästä 38. Wilks' n pisteillä palkinnot. JOULU-KINKKU juniorit, naiset, miehet ja veteraanit ykkösille. Käytettävissä olevat tuomarit ilmoittautumisen yhteydessä.

1.12.2012

Pikkujoulupenkkarit, kansallinen penkkipunnerruskilpailu (Sotkamon Visa)

Paikka: Terveyskeskuksen voimailutilat, keskuskatu 9, Sotkamo

Kilpailu alkaa klo 13.00
Punnitus: klo 11.30-12.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 20€ maksetaan punnituksen yhteydessä

Ilmoittautuminen: 23.11.2012 mennessä: Ville Niskanen, 044-2606113 tai villenisk@gmail.com

Lisätietoja: Ville Niskanen, 044-2606113 tai villenisk@gmail.com

1.12.2012

Raw-Voimanosto, Äänekoski

Paikka: Äänekosken Liikuntatalo Koulumäenkatu 2

Kilpailu alkaa klo 11.00
Punnitus: klo 9.00-10.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki
Osallistumismaksu: 25€ maksetaan viimeistään 26.11 huijan tilille: 800016-79425661

Ilmoittautuminen: Pentti Rimpilä 040-5403894 tai pentti.rimpila@elisanet.fi
Toni Väisänen 0400-758709 toni.andreas@hotmail.com

Lisätietoja: Pentti Rimpilä 040-5403894

1.12.2012

Ålands Kraftsportklubb

ÅKK arrangerar SFI mästerskapen i styrkelyft

Plats: Idrottsgården i Mariehamn Neptunigatan 23 22100

Tider: Tävlingen börjar kl.12.00 invägning 10.00-11.30.

Alla viktklasser.

Örigt: Endast lyftare från klubbar tillhörande SFI.

Startavgift 10€, betals före tävlingen till konto nr.557804-414794 eller på plats i samband med invägningen .

Anmäl dig till Ove Lehto senast 23.11.2012. Tel.0457-5300811, ove.lehto@aland.net

1.12.2012

Kansallinen voimastokilpailu, Kuopio (KP)

Paikka: Rajalan väestönsuoja, Rajalantie 6, 70200 Kuopio

Kilpailu alkaa klo 13.00
Punnitus: klo 11.30-12.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 25€ maksetaan Kuopion Painonnostajien tilille FI6147863020016636 27.11.2012 mennessä.

Ilmoittautuminen: 27.11. mennessä petri@kuopionpainonnostajat.net (Petri Kokkonen), info@kuopionpainonnostajat.net (Sami Hakkarainen)

Ilmoittautuminen mieluiten sähköpostilla: nimi, seura, syntymävuosi, sarja

Muuta: Nostettava siinä sarjassa mihin ilmoittautuu. Max. 30 nostajaa.

Lisätietoja: info@kuopionpainonnostajat.net

12.1.2013

Voimanosto (raw), Muurame (MY-Power)

Paikka: Muuramen kulttuuri-keskuksen voimailutilat. Nisulanmäentie 1, MUURAME.

Kilpailu alkaa klo 12.00
Punnitus: klo 10.15-11.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 30€ Tilille: MY-Power. K-S OP. 508953-210418. 04.01.2013 mennessä. Pitää näkyä nostajan/nostajien nimet.

Nostajamäärä: 30.

Ilmoittautuminen: 04.01.2013 mennessä: Pentti Rimpi. pentti.rimpi@elisanet.fi

Muuta: Halukkaat tuomarit, ottaa yhteyttä Pentti Rimpiin.

Järjestäjällä oikeus muuttaa aikataulua ilmoitusajan jälkeen. Foorumille tieto mahdollisista muutoksista.

Lisätietoja: Pentti Rimpi. 050-521 5987.

LEOKO



Itella Green

LAINISALO

Suomen johtava teollisen maalaamisen palvelukeskus ja alihankintamaalaamo.

- Teollinen alihankintamaalaus
- Pinnan pohjustustyöt
- Jauhe- ja märkämaalaus
- Pintakäsittely
- Kappalemerkintä (silkkipaino)
- Tuote- ja tuotannon ulkoistukset
- Tuotekehityspalvelut
- Logistiikkapalvelut
- Kokoonpanot
- Kuljetus-, pakkaus- ja varastointipalvelut



Helsinki / Salo / Hämeenlinna / Ähtäri

www.lainisalo.fi